sale&pepe

GIUGNO 2013

MONDADORI

Melanzane con friggitelli, pomodori e provola affumicata, pag. 67

VERDURE RIPIENE sei interpretazioni tra il classico e il creativo **TONNO** fresco o sott'olio, ma come lo fanno a Carloforte **ARROSTI ESTIVI** da servire tiepidi o freddi **CHEESECAKE** cremosi, irresistibili non solo made in Usa

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 27 - Mensile

SOMMARIO
GIUGNO 2013









Servizi

Evasioni

Indice delle ricette
e indirizzi a pagina 6









Scuola


33


84

Rubriche

Hanno collaborato con noi a Giugno



I CUOCHI DEL PRESIDENTE
Guidata da Fabrizio Boca (al centro nella foto), la brigata del Quirinale prepara tutti i giorni pranzo e cena per Giorgio Napolitano. E nelle grandi occasioni menu speciali con proposte innovative. Reportage di Miriam Ferrari a pag. 84.

MARZIA BUZZANCA
Vulcanica, creativa, caparbia, non si è arresa al terremoto che ha colpito il suo locale all'Aquila: è ripartita con nuovi menu e una pizza davvero speciale. Da scoprire a pag. 73.



BONETTA DELL'OGLIO
Grande cuoca, siciliana fervente, è una raffinata cultrice dei prodotti della sua terra. A partire dai grani antichi di cui parla nel servizio di pag. 34.



INDICE
LE RICETTE DI GIUGNO 2013

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

PRIMI

SECONDI

CONTORNI, VERDURE E SALSE

DESSERT

DRINK E BEVANDE

DISPONIBILE L'INDICE DELLE RICETTE 2012

Richiedetelo via posta, fax o e-mail a "Servizio indici", Sale&Pepe, Arnoldo Mondadori Editore, 20090 Segrate (Mi); fax: 0275422683; e-mail: salepepe@mondadori.it.
L'indice delle ricette 2012 è disponibile in versione elettronica e cartacea: verrà spedito gratuitamente ai lettori che ne faranno richiesta specificando nominativo e indirizzo.

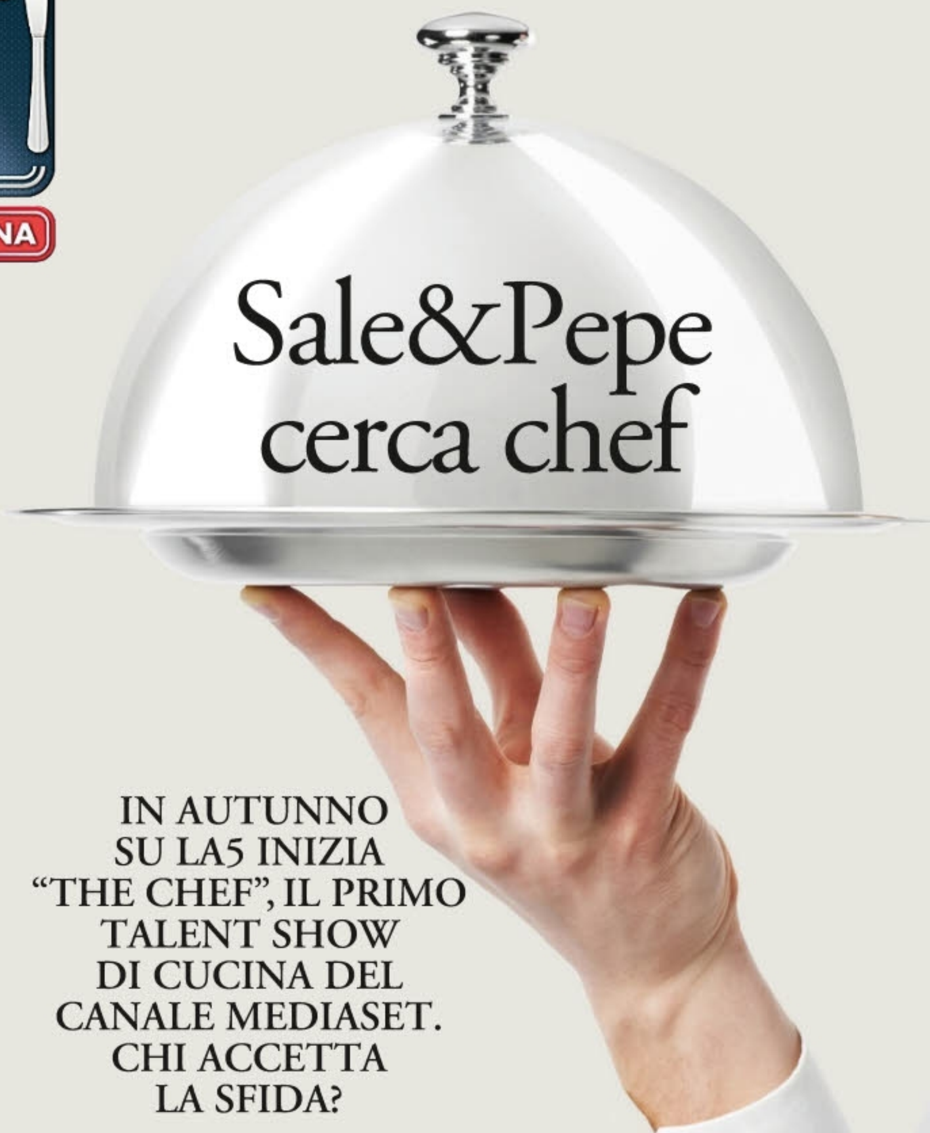
INDIRIZZI

- **Abito Qui**, www.abitoqui.it
- **Alessi**, www.alessi.it
- **Argyla**, www.argyla.it
- **Barazzoni**, www.barazzoni.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Blueside**, www.blueside-design.com
- **Bugatti**, www.casabugatti.it
- **Carloforte Solutions**, www.carlofortesolutions.com
- **Carloforte Tonnare**, www.tonnare.it
- **C&C MIlano**, www.cecmilano.com
- **D&M depot**, www.dmdepot.be
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Eva Solo**, www.evasolo.com
- **Fade**, www.fadespa.com
- **Fazzini**, www.fazzinispa.com
- **Fiorirà un giardino**, www.fioriraungiardino.it
- **Fonderia Bucci**, www.fonderiabucci.it
- **Gefu**, www.gefu.com
- **Gurizi**, www.gurizi.com
- **Ipac**, www.ipacitaly.it
- **Kasanova**, www.kasanova.it
- **L'Abitare**, www.labitare.mi.it
- **L'arte nel pozzo**, www.artenelpozzonews.it
- **La Fabbrica del Lino**, www.fabbricadellino.com
- **La Fabbrica del Verde**, www.lafabbricadelverde.it
- **La Porcellana Bianca**, www.laporcellanabianca.it
- **Le stanze della memoria**, www.lestanzedellamemoria.it
- **Luigi Pomata**, www.luigipomata.com
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.blogspot.it
- **Made a mano**, www.madeamano.it
- **Marinatour**, www.marinatour.it
- **Mastrad**, www.mastrad.fr
- **Mdp**, www.matdipensieri@libero.it
- **Officine via Neera**, www.officinevianeera.it
- **Osteria della tonnara**, 0781 855734
- **Oxo**, distribuitio da Trading Group, www.trading-group.it
- **Podere Pereto**, www.poderepereto.it
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Silva**, www.silvatessuti.it
- **Stelton**, www.stelton.dk
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Unopiù**, www.unopiu.it
- **Weck Jars**, www.weckjars.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com
- **Zyliss**, www.zyliss.com



COME SI SVOLGE IL PROGRAMMA
Lo show prevede una lunga gara a eliminazioni progressive, di cui sono insindacabili giudici due chef blasonati.
Selezioni. Attraverso una prova di abilità sensoriale (identificare un'erba aromatica, riconoscere un pesce toccandolo) e uno scontro one-to-one in cucina (con una borsa di spesa a sorpresa), i 50 concorrenti selezionati online si riducono a 14.
Sfide. Si formano 2 squadre che devono rivisitare le ricette di Sale&Pepe. La spesa è fatta in esterna con la supervisione di 2 coach. Nel corso di 8 puntate vengono eliminati gli 8 peggiori.
Semifinali. I 6 concorrenti rimasti cucinano tutti insieme in una realtà vera (un ristorante o una mensa), poi si mettono alla prova singolarmente realizzando un piatto per un ospite Vip (rimanendo in 4).
Finale. Una sfida a coppie lascia sul podio solo 3 concorrenti, che si disputano il primo posto preparando un intero menu per i "Magnifici 7" (i 2 chef che hanno seguito il programma più un terzo, 2 esperti e i 2 coach).





Sale&Pepe cerca chef

IN AUTUNNO SU LA5 INIZIA "THE CHEF", IL PRIMO TALENT SHOW DI CUCINA DEL CANALE MEDIASET. CHI ACCETTA LA SFIDA?

Cultori della parmigiana? Fanatici delle lunghe cotture? Maniaci dello wok? Per tutti i lettori di Sale&Pepe ecco l'occasione da non perdere per mettere alla prova il proprio talento su un palcoscenico prestigioso come quello di La5: a partire dall'autunno, il nuovo kitchen show prodotto in collaborazione con Mondadori Editore incoronerà "The Chef". Si tratta di un'esperienza unica, che può realizzare un sogno e dare avvio a una nuova vita. Perché non provarci? Fatevi filmare da un amico mentre preparate il vostro piatto cult e caricate la videoricetta sul sito www.thechef.mediaset.it, a partire da fine maggio, seguendo le istruzioni. Due autentiche celebrity dei fornelli, di cui non possiamo ancora svelare il nome, saranno i giudici dei 50 concorrenti individuati, che si affronteranno, puntata dopo puntata, in una serie di appassionanti sfide a squadre e one-to-one. A sostenerli nell'esecuzione e a difenderli dal severo giudizio dei maestri, due coach superesperti di cucina. A fare un tifo incondizionato, tutta la redazione di Sale&Pepe.

Laura Maragliano



Crostini a merenda

RISCOPERTA DI UN GOLOSO STUZZICHINO LAZIALE (FINITO ADDIRITTURA SUL GRANDE SCHERMO) E POI TANTE IDEE SFIZIOSE CON I COLORI DEL SOLE

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello

Estremamente semplici, terribilmente golosi. Cugini o in qualche modo parenti della più famosa mozzarella in carrozza, loro, i crostini, hanno fatto parte della mia infanzia. Li preparava mia nonna in modo superbo, perché nel suo percorso di vita, che l'aveva portata da Genova a Roma e viceversa, insieme all'abbacchio, ai carciofi alla giudia e a tanti altri piatti della Roma capitolina, aveva importato nella sua cucina anche questi semplici antipasti: due fette di pane raffermo, dove racchiudere un pezzetto di mozzarella (stracciato con le mani) e uno d'acciuga sottolio, che prima di finire fritte venivano intinte nel latte, poi nell'uovo sbattuto e infine nella farina. I crostini erano il suo pezzo forte, d'estate, in campagna, e se qualche conoscente inaspettato faceva la sua comparsa, un po' di pane raffermo da trasformare subito in questo sandwich ruspante non mancava mai. Non so dire se questa ricetta derivi dagli antichi crostini di cui parla Ada Boni: spiedini che intervallavano fette di pane con fette di provatura, cotti sulla brace o in forno, spennellati di burro in cottura e poi serviti con una salsetta al burro d'acciuga, oppure siano un compromesso d'amorosi sensi tra la mozzarella in carrozza e la passione tutta romana per i fritti in genere; di sicuro so che hanno fatto parte delle mie merende preferite. Tanto buoni che hanno avuto recentemente anche un momento di celebrità, perché in una scena del recente film "To Rome with love" vengono offerti a Woody Allen. E mi piace pensare che siano proprio quelli di mia nonna.

> segue a pag. 10



CROSTINI FRITTI ALLA ROMANA

PER 6 PERSONE
12 fette di pane casereccio leggermente rafferme - 12 larghe fette di mozzarella di bufala tagliate il giorno prima e lasciate sgocciolare - 12 filetti di acciuga sott'olio - 3 uova- 1/2 litro di latte - 50 g di farina - olio per friggere- sale

● **1** Private le fette di pane della crosta, tagliatele a metà e squadratele. Distribuite su 12 fette la mozzarella e le acciughe, coprite con il pane restante e premete i crostini in modo da compattarli.
● **2** Passate i crostini nel latte (tenendoli immersi 2-3 secondi per parte), poi nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e infine nella farina: impanate bene anche i bordi, in modo da sigillarli ed evitare che la mozzarella fuoriesca in cottura.
●◗ **3** Friggete i crostini in abbondante olio bollente 2-3 minuti per parte. Fateli asciugare su carta da cucina e servite.









1 Una volta tagliati tanti quadratini di pane, e dopo averli privati della crosta, si preparano dei piccoli sandwich con mozzarella di bufala e acciughe. **2** A questo punto si ammorbidiscono leggermente i sandwich nel latte e poi si passano nell'uovo sbattuto. Un tuffo nella farina, che deve coprire bene anche i bordi, e si passa alla frittura. **3** I crostini vanno cotti pochi alla volta (per evitare che la temperatura dell'olio si abbassi), quindi prelevati dalla padella a fuoco ancora acceso e fatti asciugare su carta da cucina. Si servono caldissimi.

Aspic di sangria

Delizioso mix di vino, frutta e spezie, la sangria spagnola si trasforma a sorpresa in un teatrale dessert. Ecco come prepararlo. Tagliate a fette 1 mela verde, 1 pera, 1 limone e 1 arancia, mettete il tutto in una coppa, irrorate con il succo di 1 limone e cospargete con 50 g di zucchero. Aggiungete 1 bottiglia di vino rosé, un po' di foglie di menta, 1 stecca di cannella spezzettata e 2 chiodi di garofano. Fate riposare 1 notte in frigo, poi filtrate il liquido. Tenete da parte le fette di mela e pera e mescolatele con 2 pesche a fettine e 2 cestini di frutti di bosco a piacere. Mettete a bagno in acqua fredda 24 g di gelatina in fogli per 10 minuti. Fate bollire per 2-3 minuti 1 dl di acqua con 50 g zucchero e la scorza di 1 arancia e 1 limone. Poi filtrate lo sciroppo ottenuto, scioglietevi la gelatina strizzata e unite il vino filtrato. Versate 1 quarto di liquido in uno stampo da budino della capacità di 2 litri e mettete a solidificare in freezer per 10 minuti. Coprite con 1 terzo di macedonia di frutta, versate un altro quarto di liquido e passate di nuovo in freezer. Formate altri 2 strati allo stesso modo, quindi mettete l'aspic in frigo per 4-6 ore. Sformatelo dopo aver immerso lo stampo in acqua calda per 1 minuto e servitelo riempiendo il centro con frutta e menta.





Mini spiedini dolcesalati

In estate, quando i pasti si fanno più freschi e leggeri, assumono un ruolo importante gli antipasti, le merende, gli stuzzichini in generale. Piccoli gustosi bocconi che spesso, nei pranzi a buffet, hanno la dignità di portata principale. Una soluzione geniale nella sua semplicità è accostare tocchetti di frutta a ingredienti salati e realizzare in pochi minuti mille spiedini stuzzicanti e colorati. Alcuni abbinamenti particolarmente riusciti sono: pesca noce, feta e prosciutto crudo; avocado, gamberi e salmone affumicato; speck, scamorza affumicata, ananas e miele; gorgonzola piccante e pera; anguria, pecorino e salame piccante; mortadella, grana padano e aceto balsamico. Per aumentare l'effetto scenico, giocate con le forme tagliando alcuni ingredienti in cubetti e altri in fette. Dove possibile, non sbucciate i frutti, in modo da sfruttare i colori della buccia.

Rombo a colori

Per servire un piatto di pesce gustoso e spettacolare, scottate per qualche istante in acqua bollente salata un po' di patate, zucchine e carote tagliate a fette sottili, sgocciolatele e tenetele da parte. Scaldate abbondante acqua in una larga padella, adagiatevi un rombo e lasciatelo sobbollire per qualche secondo, in modo che cuocia solo in superficie. Prelevatelo con l'aiuto di una paletta, spellatelo e mettetelo in una teglia foderata con carta da forno leggermente oliata. Disponete sul pesce, in file regolari, le verdure tenute da parte e condite il tutto con olio, sale, aglio a fettine, un po' di timo e una spruzzata di vino bianco. Cuocete in forno caldo a 200° per 20 minuti. La leggera precottura del pesce in acqua bollente consente di preparare il piatto il giorno prima e di conservarlo in frigo (non ancora guarnito) fino al momento del passaggio in forno.

Pomodorini confit

Dal francese, il termine "confit" significa candito, caramellato. In italiano lo usiamo per descrivere una particolare cottura di frutti e ortaggi a fettine che avviene in forno a bassa temperatura con aggiunta di zucchero. Questa preparazione asciuga e appunto caramella i cibi trasformandoli in golosi arricchimenti per ricette dolci e salate. Tra gli ortaggi, i pomodorini danno risultati eccellenti. Tagliateli a metà e disponeteli, con la parte tagliata verso l'alto, su una teglia foderata con carta da forno. Spolverizzateli con zucchero e sale e cuoceteli in forno caldo a 100° per almeno 2 ore (anche 3 se possibile). Non occorre girarli né curare la cottura, che avvenendo a bassa tenperatura non rappresenta rischi. Poi lasciate intiepidire gli ortaggi e irrorateli con un filo d'olio. Se vi piace, potete aggiungere anche aglio, erba cipollina, peperoncino o tabasco. Usate i pomodorini confit per condire la pasta, per un rotolo di mozzarella, sulla focaccia o sulle bruschette, per accompagnare filetti di pesce o carne ai ferri.



Successo di critica e pubblico con il Food&Design d'autore

AL FUORISALONE DI MILANO, DAL 10 AL 14 APRILE, SI È SVOLTO IL SECONDO FESTIVAL ENOGASTRONOMICO MONDADORI, D'INTERESSE INTERNAZIONALE, IN COLLABORAZIONE CON SALE&PEPE. IN QUESTE PAGINE, IL REPORTAGE DI CINQUE GUSTOSE GIORNATE.

FOOD EXPERIENCE MONDADORI

Food e design non sono mai stati così vicini come alla seconda edizione del Food Experience Mondadori. Sale&Pepe, la scuola e tutte le altre testate di cucina Mondadori, coordinate dal direttore, Laura Maragliano, hanno organizzato cinque giorni di showcooking, degustazioni, incontri con Chef ed esperti di settore. Migliaia di persone provenienti da tutti i paesi hanno apprezzato l'ospitalità offerta da Mondadori al magna Pars di Via Tortona, in uno spazio coinvolgente con tanti punti d'interesse.

Lo scenario più vivace e creativo: il FuoriSalone di via Tortona

Il FuoriSalone è una delle manifestazioni più seguite a Milano. La città è letteralmente "presa d'assalto" da stranieri appassionati di design e… di food. Ed è stata affluenza record anche al Food Experience Mondadori, nel corso della Tortona Design Week. Un food di alto livello che ha utilizzato il linguaggio contemporaneo del design e ha raggiunto forme espressive inedite ed entusiasmanti.







Alla regia, Mondadori e Sale&Pepe

In questa occasione il pubblico ha avuto il piacere di sfogliare il noto mensile di cucina Sale&Pepe in versione cartacea e digitale, e di poter rivedere i momenti salienti attraverso i numerosi video pubblicati sulla pagina http://www.facebook.com/saleepepemagazine.



Foto di Masiar Pasquali





FILIPPO LA MANTIA
È un piacere vedere lo Chef siciliano al lavoro: in ogni gesto e in ogni parola c'è il gusto unico della sua terra, di cui si fa portavoce anche nel ristorante che porta il suo nome presso l'Hotel Majestic di Roma. Innamorato dei prodotti siciliani ha cucinato per il pubblico sedanini con ricotta , fave e carciofi. Sublimi!

Grandi Chef conosciuti in tutto il mondo

Un pubblico internazionale come quello del FuoriSalone merita incontri di alto livello, come i nomi degli Chef che hanno animato con la loro presenza il palco del Food Experience Mondadori. Personalità che sanno dare un tocco unico anche al piatto più semplice e che per l'occasione hanno presentato creazioni speciali. E per il nostro pubblico, sono stati segreti e tocchi d'autore in prima visione!



FABIO BARBAGLINI
Sul filo conduttore dell'armonia, lo Chef del ristorante Antica Osteria del Ponte a Cassinetta di Lugagnano (MI) prepara per il suo pubblico uno speciale crudo di vitella.



MARCO SACCO
A suo agio sul palco come al Piccolo Lago di Verbania, dove lavora "a vista", Marco Sacco presenta "Patate sotto terra, l'uovo barzotto e asparagi".



SIMONE SALVINI
L'alta cucina vegetariana è la specialità di Salvini, Chef al ristorante Ops! di Roma che ha presentato un'innovativa ricetta di dolce dedicata a Tiziano Terzani.



ANDREA PROVENZANI
La cura della materia prima è al centro del lavoro dello Chef del ristorante Il Liberty a Milano, che avvicina il pubblico con un classico rivisitato: "Il mio vitello tonnato".

VIVIANA VARESE
La Chef del Ristorante Alice di Milano, attenta alla cucina mediterranea, crea una ricetta che scatena la golosità in versione contemporanea: la Parmigiana 2013.





MASSIMO MORONI
Dal Don Lisander di Milano, lo Chef Moroni presenta ingredienti "a Km zero" in una ricetta che rende onore alla cucina povera, a base di riso, uova di quaglia e verza.

DAVIDE COMASCHI
Dalla Pasticceria Martesana di Milano, il Campione italiano di Cioccolateria 2013 che rappresenterà l'Italia al World Chocolate Masters 2013 di Parigi.



ANDREA APREA
L'executive Chef del Ristorante VUN dell'hotel Park Hyatt a Milano, rinnova la tradizione napoletana con "Il dolce e il salato della Caprese".

BONETTA DELL'OGLIO
L'ambasciatrice Slow Food per i prodotti siciliani nel mondo invita a pensare global e a cucinare local, utilizzando farine di grani antichi, riscoperti e coltivati in Sicilia.





CLAUDIO SADLER
Il grande Chef è noto per interpretare la tradizione con classe e creatività nel ristorante di Milano che porta il suo nome. Con questa filosofia ha presentato il Risotto giallo alla milanese da passeggio, che porta l'antico piatto nello stile di vita contemporaneo.

L'ARTE DELL'INTAGLIO
Elisa Vismara è un'intagliatrice di frutta e verdura, che ha presentato le sue spettacolari sculture vegetali.

Food Design: il gusto della creatività

La settimana del design è il momento migliore per scoprire l'aspetto estetico e artistico di creazioni da mangiare anche con gli occhi, come si diceva una volta. In questa edizione del Food Experience Mondadori, la regia di Sale&Pepe ha affiancato ai grandi Chef nomi noti del design, che con la loro creatività si sono cimentati in una visione artistica del food e hanno catalizzato l'attenzione ogni sera prima dell'aperitivo.



L'UOVO DI COLOMBO
Sandro Meneghello e Marco Paolelli preparano una sorprendente frittata nel guscio. L'uovo in formato nuovo.



VEGETABOX
Il cibo in 3D diventa contenitore e pietanza al tempo stesso, con le designer Flavia Dalla Pellegrina e Marinella Michelini.



RICETTE ECOSOSTENIBILI
La bucciarata di Pio e Tito Toso ha visto i due designer impegnati sul lato ecologico nella salvaguardia dei sapori autentici, con una filosofia anti spreco.



FARFALLE NELLO STOMACO
Un omaggio all'amore, la ricetta al cioccolato di Cristina De Agostini e Federico Pezzini di Playdesign.it.

Showcooking, la cucina fa spettacolo

Lo Chef Roberto Maurizio, grazie ai prodotti dei nostri partner, ha dato vita a coinvolgenti showcooking, tutorial dal vivo che hanno permesso al pubblico di tornare a casa con nuovi trucchi e idee. E di assaggiare ricette dal gusto unico.











L'edizione "design" del Food Experience Mondadori ha costituito un punto di incontro inedito tra aziende e pubblico. Un momento particolarmente gustoso si è tenuto ogni giorno nel salottino di eni café, con la gara del panino ideale. Nomi prestigiosi, tra cui panna Chef, Coraya, Kenwood e Samsung hanno presentato coinvolgenti showcooking in una futuribile cucina Euromobil con pentole TVS. Molti brand, come Pril, hanno realizzato attività di promozione. Altri ancora, come Coca Cola e Nescafé Dolce Gusto® hanno offerto i loro prodotti. Grazie quindi a tutte le aziende come La Molisana, U2, Bisol e Formaggi Brunelli, che con la loro presenza hanno collaborato a trasformare l'evento in un successo.









MAIN SPONSOR



eni café





MAIN SPONSOR FOOD



















FOOD EXPERIENCE MONDADORI

Grazie a tutti per aver firmato un grande successo, con Food&Design d'autore.

IN COLLABORAZIONE CON

sale&pepe





POWERED BY



SPECIAL PARTNER



KENWOOD



SPONSOR



EVENT PARTNER



AVERNA

















FOOD PARTNER















SPONSOR TECNICI













UNA PRODUZIONE DI





BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Non solo le classiche conserve e confetture, ma anche pasta, yogurt, pane e formaggi, condimenti e insaccati, dolci e bevande. Il trionfo dell'home made: 101 ricette per stupire e deliziare gli ospiti e la famiglia, portando in tavola i sapori autentici e genuini di prodotti fatti con le vostre mani. Tempo, passione e voglia li mettete voi: il libro offre tante ricette semplici e di sicura riuscita, le indicazioni per la corretta conservazione e le tecniche artigianali giuste.

FATTO IN CASA
di Laurence & Gilles Laurendon, Catherine Quévremont e Cathy Ytak
Guido Tommasi Editore, a 25 €

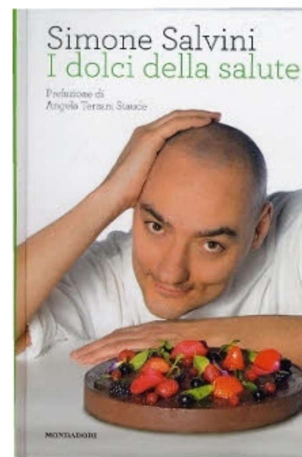


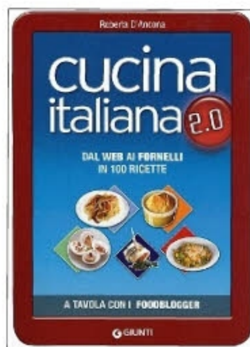
"La soddisfazione di produrre qualcosa con le proprie mani, il piacere di gustare un prodotto buono e sano, la possibilità di un consumo di buon senso"

dall'introduzione al volume

I DOLCI DELLA SALUTE
di Simone Salvini, Mondadori Edizioni, a 19,90 €

Uno degli chef più noti e talentuosi di cucina vegana accetta e vince la sfida di creare una pasticceria sana e gustosa, priva di prodotti e derivati di origine animale. Farine integrali, oli vegetali spremuti a freddo e zuccheri non raffinati come i malti di cereale e lo sciroppo di datteri sono fra gli ingredienti naturali utilizzati per realizzare le golosissime torte, biscotti, pasticcini e creme vegan di questo volume, all'insegna della salute e del gusto.





CUCINA ITALIANA 2.0
Roberta D'Ancona, Giunti Edizioni, a 16,50 €

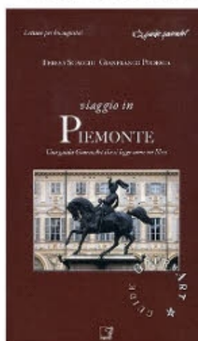
Dal web ai fornelli in 100 ricette, presentate dai foodblogger più cliccati della rete! Il libro, firmato da Roberta D'Ancona, giornalista e blogger su incucinaconroberta.blogspot.it, ha chiesto a 20 tra i migliori blogger della rete di fornire ciascuno 5 ricette originali, inedite e con foto, organizzate come un menu. La prima parte del volume è dedicata al rapporto tra media odierni (TV, internet, ecc.) e la cucina.

MORBIDE GOLOSITÀ
Smoothies, Guido Tommasi Ed., a 11,50 €
Non solo centrifughe, Bibliotheca Culinaria Edizioni, a 13,90 €

Due libri dedicati agli irresistibili frullati estivi. Con frutta e verdura di stagione si realizzano bevande e ricette ricche di sapore e vitamine. Uno è per gli amanti degli "Smoothies", più densi di un succo di frutta ma non proprio dei milk-shake. L'altro volume va oltre le bibite rinfrescanti e offre anche salse, condimenti e tanti piatti, dalle zuppe ai dolci al cucchiaio.

VIAGGIO IN PIEMONTE
di Teresa Scacchi e Gianfranco Podestà, Cinquesensi Editore, a 18 €

Una guida gourmet, anzi GourmArt, che si legge come un libro. Interessante, ben fatta, all'insegna delle quattro "T" (Terra, Territorio, Tradizione e Talento) ma non solo, è ricca di illustrazioni e grafiche. Dieci itinerari in forma di taccuino di viaggio, con numerose segnalazioni, appunti, approfondimenti, riflessioni e schede alimentari. Per un turismo consapevole in una grande regione.





Cena di mare liguarian style

ACCIUGHE E MERLUZZO, NASELLO E TOTANETTI PER UNA VERA MANGIATA DI PESCE. SULLA TERRAZZA DI UN'ANTICA TORRE AFFACCIATA SUL GRANDE BLU MEDITERRANEO

a cura di Enza Dalessandri, servizio, foto e ricette Spagoni+Mulas, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringraziano Laura e Pietro per l'ospitalità

Giugno, prove tecniche d'estate in città: caldo appiccicoso, aria pesante, notti insonni. In soccorso arriva un invito a trascorrere il weekend nella torre abbarbicata sugli scogli di Boccadasse, l'antico e fascinoso borgo marinaro genovese. Qui l'aria fresca, che profuma di salinità tutta mediterranea, invoglia a organizzare la cena in terrazza, a pochi metri dalle onde che si frangono con sbuffi di schiuma leggera. Il menu è un vero trionfo del mare, ispirato alla tradizione della Liguria ma attualizzato con gusto assolutamente contemporaneo, in una mescolanza di pesce pregiato e povero. Come quello azzurro, che qui è un'autentica bandiera ed è esaltato da uno stile di cucina essenziale.
Per godere appieno della freschezza marina la padrona di casa invita tutti a sorseggiare un tumbler del più genovese dei mojito direttamente sugli scogli: è il Baxeichito, dove il mitico basilico locale a foglia piccola benedetto dalla Dop, sostituisce la menta del cocktail originale.

> segue a pag. 24



Baxeichito, mojto al basilico
Mettete in ogni bicchiere 2 cucchiaini di zucchero di canna, il succo di mezzo lime e 8 foglie di basilico fresco. Premete e mescolate il basilico con un piccolo pestello poi aggiungete rum e soda a piacere e guarnite con una fettina di lime.

> *segue da pag. 22*

Il menu si apre con un'insalata semplicissima che non richiede l'uso dei fuochi, ispirata alla capponada che i marinai genovesi preparavano in barca durante i lunghi periodi di pesca. Gli ingredienti sono quelli immancabili in cambusa: gallette, mosciame, olive taggiasche, capperi e acciughe sott'olio. Nella versione contemporanea il pane raffermo sostituisce le gallette e il mosciame di tonno quello di delfino (oggi illegale), ma il piatto resta semplice, ghiotto e generoso come una volta. Sempre sul registro locale arriva un carpaccio di baccalà condito semplicemente con un filo d'olio, olive, aglio, prezzemolo e scorza di limone: pur essendo pescato nel Nord Atlantico, il merluzzo sotto sale è stato infatti adottato dalla repubblica marinara di Genova ed è entrato a buon diritto in tanti piatti popolari del ricettario ligure.

> *segue a pag. 27*



Insalata del marinaio, pag. 30





Piatto Alessi.
Indirizzo a pagina 6



Carpaccio di baccalà con olive taggiasche, aglio e julienne di limone, pag. 30

Lasagnette con ragù bianco di pesce povero, pag. 30



Piatti Alessi
Indirizzo a pagina 6

BERE GIUSTO

L'intonazione genovese del menu ci porta verso due bianchi liguri, uno di Levante per le ricette più delicate, uno di Ponente per quelle intense. Il Cinque Terre, dotato di una sapida morbidezza, si misura sulla freschezza dei condimenti di baccalà e totani, gratificandone l'aspetto leggiadro. Il Pigato di Albenga ha ricchezza ed energia e governa con disinvoltura sia la salinità della capponada sia la sostanza densa del sugo di pesce povero. Un calice di Sciacchetrà per le pignolatine, una tazza di caffè all'americana per il tiramisù.



Totanetti ripieni alla piastra con zucchine marinate, pag. 30



> segue da pag. 24

Il piacere della semplicità

Di pesce povero in pesce povero ecco acciuga, nasello e sugarello a condire i maltagliati in un primo piatto di bontà assoluta. Sono catturati in giornata, sfilettati con cura e semplicemente saltati in padella per pochi minuti con aglio, olio e timo: una scelta essenziale che ne esalta la freschezza. Semplicissima anche la cottura dei totanetti ripieni di verdure e mozzarella: bastano 20 minuti sulla piastra rovente per cuocere i piccoli, tenerissimi molluschi, che si accompagnano poi con nastri di zucchine marinate.

> segue a pag. 28

> *segue da pag. 27*

Panbiscotto e biscottini

Tutto ligure anche il tema gastronomico del dessert, che attinge a piene mani ai prodotti e alle ricette di tradizione. Si comincia con una piccola, preziosa variante del tiramisù. Nella classica crema di uova, zucchero e mascarpone qui non affondano i friabili savoiardi, ma morbide fettine di panbiscotto fresco all'anice: sono la versione fresca e fragrante di quel pane biscottato del Lagaccio, nato nel quartiere genovese che gli ha dato il nome e che in barca non poteva mai mancare. Dopo l'irrinunciabile tazzina di caffè ecco invece le pignolatine, tradizionali pasticcini liguri che nascono dal perfetto equilibrio tra pinoli e mandorle: interi e ben visibili in superficie i primi, ridotte a farina e mescolate nell'impasto le seconde. Per fondersi all'assaggio e invitare a un golosissimo bis. *E.D.*

Piatti, posate, bicchieri e tazzina Alessi, tovaglioli e sfera luminosa Unopiù. Indirizzi a pagina 6



Tiramisù con panbiscotto all'anice, pag. 31



Pignolatine, pag. 31

INSALATA DEL MARINAIO

PER 4 PERSONE
3-4 panini raffermi - 100 g di olive taggiasche - 20 g di capperi dissalati - 6 filetti di acciuga sott'olio - 10-12 fettine di mosciame (filetto di pesce essiccato) di tonno o bottarga - olio extravergine d'oliva - mezzo bicchiere di aceto bianco - 1 mazzetto di basilico - sale - pepe

● **1** Tagliate i panini a pezzetti piccoli, metteteli in una ciotola e copriteli con acqua e aceto.
● **2** Quando sono morbidi, scolateli e strizzateli delicatamente, poi sistemateli in una ciotola di servizio e aggiungete le olive, i capperi e i filetti d'acciuga sgocciolati e spezzettati.
● **3** Condite con olio, sale, pepe, completate con il mosciame in scaglie (o la bottarga) e le foglie di basilico lavate e asciugate. Amalgamate la capponada e servite.

FACILISSIMA
● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 220 cal/porzione

CARPACCIO DI BACCALÀ CON OLIVE TAGGIASCHE, AGLIO E JULIENNE DI LIMONE

PER 4 PERSONE
100 g di baccalà freschissimo dissalato - 2 spicchi d'aglio - 1 manciata di olive taggiasche denocciolate - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - 1 rametto di prezzemolo - sale - pepe

● **1** Affettate sottilmente il baccalà, schiacciate gli spicchi d'aglio e spezzettate le olive.
● **2** Distribuite il baccalà su un piatto da portata, insaporitelo con sale e pepe, l'aglio e le olive preparate, le foglie del prezzemolo e la scorza di mezzo limone tagliata a julienne.
● **3** Condite il baccalà con un filo d'olio, lasciatelo insaporire per 10 minuti e servitelo nei piatti piani.

FACILISSIMA
● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 95 cal/porzione



LASAGNETTE CON RAGÙ BIANCO DI PESCE POVERO

PER 4 PERSONE
320 g di maltagliati - 300 g di acciughe fresche pulite - 100 g di sugarello pulito - 100 g di nasello pulito - 3 spicchi d'aglio - 4 rametti di timo limoncino (o di prezzemolo) - mezzo bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo, versate 2-3 cucchiai di olio in una padella grande a bordo alto, rosolatevi l'aglio sbucciato e schiacciato, quindi aggiungete le acciughe, il sugarello e il nasello.
● **2** Bagnate con il vino, cuocete per qualche minuto, poi insaporite con sale, pepe, foglioline di timo o prezzemolo tritato.
● **3** Lessate la pasta, scolatela e versatela nella padella con il pesce, amalgamate con cura, lasciate insaporire per 2-3 minuti, poi togliete dal fuoco e servite subito.

FACILISSIMA
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 15 minuti ● 455 cal/porzione

TOTANETTI RIPIENI ALLA PIASTRA CON ZUCCHINE MARINATE

PER 4 PERSONE
1 kg di totanetti puliti - 1 mozzarella piccola - 1 carota - 1 costola di sedano - 4 zucchine - 1 limone non trattato - qualche foglia di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate una citronnette con 4-5 cucchiai di olio, qualche goccia di succo di limone e un po' della scorza grattugiata, le foglie di menta, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
● **2** Lavate le zucchine, asciugatele, eliminate le estremità e affettatele a strisce molto sottili. Cuocetele da entrambi i lati sulla piastra rovente per 1-2 minuti, poi allineatele su un piatto di portata con i bordi leggermente alti e conditele con la citronnette preparata.
● **3** Pulite e lavate il sedano, raschiate la carota e tritateli con la mozzarella. Lavate i totanetti sotto l'acqua

corrente, asciugateli con la carta assorbente da cucina e farciteli con il trito preparato, poi chiudete l'estremità infilando il ciuffo di tentacoli e bloccandolo con uno stuzzicadenti. Mettete quindi i totanetti ripieni su una piastra arroventata e cuoceteli per 20 minuti, girandoli su tutti i lati.

● **4** Servite i totanetti caldi conditi con un pizzico di sale, una macinata di pepe, un filo d'olio e accompagnateli con le zucchine marinate. Servite, se vi piace, anche piccoli peperoni verdi arrostiti.

MEDIA
● Preparazione 45 minuti ● Cottura 25 minuti ● 430 cal/porzione

PIGNOLATINE

PER 1 KG DI BISCOTTI
250 g di mandorle sgusciate e pelate - 350 g di pinoli - 400 g di zucchero semolato - 100 g di zucchero a velo - 4 albumi - 1 cucchiaio di acqua di fiori di arancio (o 1 bustina di vaniglina)

● **1** Frullate le mandorle con la metà dello zucchero semolato fino a ottenere una farina, poi lavoratela con il resto dello zucchero, gli albumi e l'acqua di fiori di arancio (o la vaniglina).

● **2** Con la pasta ottenuta formate tante palline, schiacciatele leggermente e cospargetele con i pinoli, premendo con delicatezza affinché penetrino leggermente nella pasta.

● **3** Sistemate le pignolatine nei pirottini oppure stendete un foglio di carta da forno su una teglia e disponetevi i biscotti. Cospargeteli con lo zucchero a velo e infornateli a 150° per un'ora o finché sono dorati.

● **4** Sfornate le pignolatine, lasciatele intiepidire su una gratella e servitele.

FACILE
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 1 ora ● 550 cal/etto

TIRAMISÙ CON PANBISCOTTO ALL'ANICE

PER 4 PERSONE
10 fette di panbiscotto all'anice fresco (oppure 12 anicini, i biscotti all'anice genovesi) - 250 g di mascarpone - 3 uova - 3 cucchiai di zucchero di canna - 1 bicchierino di Sambuca - cacao o caffè in polvere

● **1** Sgusciate le uova, separate i tuorli dagli albumi e montate i primi con lo zucchero di canna. Incorporate il mascarpone, poi un cucchiaino di Sambuca e infine gli albumi montati a neve.

● **2** Mettete il panbiscotto (o le fette biscottate) sul fondo di una pirofila o in 4 coppette monoporzione, bagnate a piacere con la Sambuca rimasta e coprite con la crema preparata.

● **3** Fate riposare il tiramisù in frigorofero per qualche ora, poi servitelo cosparso con la polvere di cacao o di caffè.

FACILISSIMA
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 400 cal/porzione

nuncas

Pic nic senza macchia

Mangiare all'aperto piace a tutti, anche… alla tovaglia. Per le macchie più difficili invita anche due alleati

Con la bella stagione è un piacere mangiare all'aperto, organizzando un vero e proprio pranzo oppure un semplice pic nic. Nel verde tutto sembra più gustoso, in particolare la freschezza di frutta, gelati e bibite, così buoni e spesso responsabili di macchie veramente difficili, proprio come l'erba. Per fortuna ci sono prodotti dalla resa professionale e al tempo stesso facilissimi da usare. Nuncas Smackia è un pretrattante per bucato molto specifico, che si usa anche sui colorati (hai presente le classiche tovaglie a quadrettoni?). La sua formula potenziata con enzimi "mangia" letteralmente le macchie di cibo, permettendone il distacco dai tessuti con delicatezza durante il lavaggio. Si eroga direttamente sulla macchia quindi si procede con il lavaggio abituale. E per le macchie più ostinate c'è Nuncas Smackia Ogni Macchia, l'additivo per bucato di nuova generazione, che smacchia in un solo lavaggio. Efficace anche a freddo agisce anche sulle macchie di cioccolato o vino. E la tovaglia è già pronta per il prossimo pic nic.

Come igienizzare i capi dei bambini

Il lavaggio degli abiti dei bambini ha particolari esigenze di pulizia e igiene. L'additivo deve essere potente con le macchie più resistenti (frutta, erba) e al tempo stesso deve avere una formula igienizzante, proprio come Nuncas Smackia Ogni Macchia, l'additivo che agisce a mano e in lavatrice. Con Nuncas hai la certezza dell'eccellenza in più di duecento prodotti, dal 1935.



Tra orto e giardino

UN RAFFINATO CENTROTAVOLA IN CUI LA SINFONIA DI PEONIE ROSA VIENE ESALTATA DALLA FRESCHEZZA VERDE DEI PISELLI

a cura di Alessandro Gnocchi, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni





1

2

3

PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: 1 vaso rotondo di vetro trasparente - 1 pezzo di spugna per fioristi (oasis) di forma quadrata, leggermente più piccola del fondo del vaso e alta circa 10 cm - 1 foglia di fatsia japonica - 2,5 kg circa di piselli freschissimi - 15 peonie nelle sfumature tra il rosa e il fucsia, alcune più aperte e altre più chiuse

● **1** Scegliete i piselli con baccelli più belli e più turgidi e mettetene da parte una manciata; sgranate gli altri e raccoglieteli in una ciotola.

● **2** Bagnate la spugna da fiorista mettendola in un catino oppure in un lavello pieno d'acqua e lasciando che affondi da sola; toglietela dall'acqua, sgocciolatela e posizionatela al centro del vaso. Disponete la foglia di fatsia nel vaso facendola aderire alla superficie della parete; versate nel vaso i piselli sgranati fino ad arrivare al bordo della spugna.

● **3** Disponete le peonie nel vaso infilandole nella spugna bagnata e alternando i colori e le dimensioni. Completate la composizione inserendo ancuni dei baccelli tenuti da parte tra le peonie e altri nel vaso sopra i piselli sgranati.

Grano anzi grani



DAL PICCOLO FARRO AL SENATORE CAPPELLI LE ANTICHE SEMENTI OGGI RISCOPERTE CONSERVANO INTATTI IL GUSTO PIENO E LA RICCHEZZA ORIGINARIA DEL CHICCO

a cura di Marina Cella, testi di Marina Cella e Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio. Si ringrazia l'azienda agricola biologica Podere Pereto (Rapolano Terme, Siena), che ha fornito i prodotti

Nasce dai grani antichi l'agricoltura del futuro. Ne sono convinti i piccoli produttori che stanno ricominciando a coltivare varietà di frumento dimenticate, per salvaguardare una ricchezza tramandata da millenni che rischia di andare irrimediabilmente perduta. Basti pensare che fino a un secolo fa le varietà presenti in Italia erano più di 400 mentre oggi le più comuni non superano la decina. Con pazienza e lungimiranza alcuni contadini, spesso riuniti in reti e associazioni, stanno dunque recuperando antiche sementi: Gentil Rosso e Senatore Cappelli, piccolo farro (monococco) e farro spelta. Tutte nate prima della Rivoluzione verde degli Anni '40, che creò nuove varietà ibride ad alta resa, più piccole e quindi adatte all'agricoltura meccanizzata, ma bisognose di molti fertilizzanti e pesticidi. I grani antichi rispettano la natura, e la pianta, lasciata al suo stato originario, è più ricca di antiossidanti, proteine e minerali; il glutine è meno aggressivo, virtù da non sottovalutare in tempi di celiachia e intolleranze crescenti. Alcune di queste varietà oggi si trovano nei negozi di cibi naturali e nei supermercati più forniti, altri sono ancora poco distribuiti e bisogna rivolgersi ai produttori su internet.

> segue a pag. 36



Sacchetti in juta da
Madame Gioia Home.
Indirizzi a pagina 6

CREMA ESTIVA DI MONOCOCCO E BORLOTTI

PER 4 PERSONE
100 g di monococco (piccolo farro) - 400 g di borlotti freschi sgranati - 1 rametto di salvia - qualche rametto di timo - 2 spicchi d'aglio - 50 g di pancetta - 2 pomodori maturi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Lessate il monococco in acqua salata per 1 ora. Nel frattempo lessate anche i borlotti per 45 minuti circa con la pancetta, qualche foglia di salvia e l'aglio, salando a fine cottura. Quando i fagioli sono teneri mettetene da parte 2 cucchiai e frullate gli altri con 6 dl della loro acqua di cottura tenuta da parte.
● **2** Scolate il monococco, tenetene da parte 2 cucchiai e frullate quello rimasto con 6 dl della sua acqua di cottura. Mescolate la crema preparata con quella di borlotti: se la zuppa risulta troppo densa, allungatela con un mestolo di acqua di cottura dei fagioli. Regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe.
● **3** Sbollentate i pomodori, sbucciateli e tagliateli a dadini, salateli, mescolateli con i fagioli e il grano tenuti da parte. Condite con il timo sfogliato, qualche fogliolina tenera di salvia, olio e sale. Versate nei piatti la crema tiepida, guarnitela al centro con l'insalata di grano e pomodori, completate con un filo d'olio e servite.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 1 ora ● 380 cal/porzione

> segue da pag. 34

Ma dal fervore che si sente nel settore, c'è da credere che arriveranno a farsi conoscere. Perché sempre più persone decidono di farsi il pane in casa, e sempre più si informano sui cereali, un capitolo fondamentale della nostra alimentazione mediterranea.

Tenero e duro

Per fare chiarezza partiamo dalla prima distinzione, introdotta dalla riforma agraria dell'inizio del '900, fra grano tenero e duro. Il primo è quello della farina 00 e del pane più diffuso mentre dal grano duro si ricava la semola: uno sfarinato un po' più

> segue a pag. 39



LAGANE SENATORE CAPPELLI AL SUGO DI SPADA

PER 4 PERSONE
300 g di semola di grano duro Senatore Cappelli - 250 g di pesce spada pulito, in 1 sola fetta - 2 spicchi d'aglio fresco - 1 cipolla bianca nuova (piatta) - 6 grossi perini maturi - 1 peperoncino - 1 piccola stecca di cannella - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Impastate la farina con una presa di sale e l'acqua necessaria per ottenere un composto sodo (potete lavorarla nel mixer). Fate riposare l'impasto coperto da una ciotola rovesciata per 30 minuti; poi stendetelo con la macchina per la pasta in una sfoglia non troppo sottile. Tagliatela a strisce larghe 2 cm e lasciatela asciugare mentre preparate il condimento.
● **2** Affettate la cipolla, soffriggetela insieme all'aglio con 4 cucchiai d'olio. Tagliate a dadini il pesce spada, saltatelo nel condimento per 3 minuti, trasferitelo in un piatto e salate. Aggiungete alla cipolla i perini spellati e spezzettati con le mani, l'alloro, la cannella, il peperoncino tritato con metà prezzemolo. Salate, cuocete la salsa per 10 minuti, rimettete il pesce spada nel condimento e riscaldate il tutto per 2-3 minuti.
● **3** Cuocete la pasta per 3-4 minuti, scolatela con la schiumarola, conditela con un filo d'olio e un battuto di prezzemolo, servitela subito con il sugo di spada.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti+ riposo ● Cottura 20 minuti ● 435 cal/porzione



Piatto in ceramica, bottiglia dell'olio e tessuto da Madame Gioia Home, piatto in legno distr. da MVH. Nella pagina accanto: piatto Rina Menardi. Indirizzi a pagina 6

PANE A CASSETTA CON SEMI MISTI

PER 3 PANI
800 g di farina mista di grani teneri antichi o di grani teneri italiani - 2 cucchiaini di sale - 12 g di lievito di birra secco - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 dl di latte - 40 g di semi di zucca - 30 g di semi di girasole - 1 cucchiaio colmo di sesamo nero + 1 cucchiaino - olio extravergine d'oliva

● **1** Mescolate 750 g farina con il sale, lo zucchero, i semi (tranne il cucchiaino di sesamo nero) e il lievito. Incorporate 3,5 dl di acqua tiepida e il latte, mescolate brevemente con un cucchiaio e lasciate riposare per 5 minuti; lavorate il composto per qualche minuto nella ciotola poi trasferitelo sul piano di lavoro infarinato e impastatelo vigorosamente per altri 3 minuti, aggiungendo poca farina se necessario.
● **2** Ungete la pasta con 2 cucchiai d'olio, mettetela in una ciotola coperta con la pellicola e lasciate lievitare in frigorifero per 12 ore. Sgonfiate la pasta con le mani, dividetela in 3 parti e allungate ciascuna a formare un bastone. Trasferite i pani in 3 stampi rettangolari da plum cake foderati di carta da forno.
● **3** Cospargete con i semi di sesamo nero tenuti da parte, coprite con la pellicola e lasciate rilievitare per 1 ora in un luogo caldo (come l'interno di una credenza). Cuocete i pani a 180° per 50-60 minuti. Lasciateli raffreddare completamente e serviteli a fette con formaggi e salumi (questo pane si conserva per 3-4 giorni).

MEDIA
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 1 ora ● 1045 cal/l'uno





Ciotole Rina Menardi, tagliere da Madame Gioia Home. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 36

grosso. La semola si utilizza per le paste secche e, nel Sud, anche per paste fresche e per quel pane un po' giallo e dal gusto speciale. Fra i grani teneri antichi, si distingue il Gentil Rosso (era il più diffuso tra il 1920 e il 1930), ottimo per pani a lievitazione naturale con pasta madre. Fra le varietà dure, il Senatore Cappelli, nato da un grano africano e dal lavoro di un grande genetista agrario, Nazareno Strampelli, che intitolò la sua scoperta a un politico, appunto il Senatore Cappelli, protagonista della riforma agraria. Dopo un periodo di oblio, torna nella pasta di alcune aziende di nicchia. Più diffuso il piccolo farro o monococco: è ottimo utilizzato in chicchi ma anche in farina per produrre pasta dal gusto superiore, fresca e secca. Viene commercializzato anche con nomi come Enkir e Einkorn. A proposito di nomi, il Kamut, così battezzato dagli americani che lo hanno riscoperto e lanciato negli anni '60, è in realtà un grano duro antichissimo. Con i chicchi di dimensioni doppie dei normali, ha gusto dolce e pieno, ed è ricco di proteine. Molto adatto a paste, pani, dolci. Si tratta una materia complessa, ma estremamente interessante; la prima cosa da fare, è leggere in etichetta il nome scientifico del cereale utilizzato e cercare di approfondire la sua storia.



PASTA SENATORE CAPPELLI CON CROCCANTE DI PANE E FRUTTA SECCA

PER 4 PERSONE

400 g di pennoni di grano Senatore Cappelli - 300 g di passata di datterini - 1 grossa cipolla bianca nuova - 100 g di datterini freschi - 1 fetta di pane di grano duro - 2 cucchiai di olive nere taggiasche - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 cucchiaio di noci sgusciate - 1 cucchiaio di pistacchi - qualche rametto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Soffriggete la cipolla affettata in una casseruola con 3 cucchiai d'olio. Salatela, quando diventa trasparente aggiungete la passata, un bicchiere d'acqua e cuocete per 15 minuti; regolate di sale e riducete a crema con il frullatore a immersione. Tagliate a quarti i datterini, salateli leggermente e mescolateli con il sugo intiepidito.
● **2** Tagliate a dadini il pane, tostatelo in una larga padella antiaderente con un filo d'olio e i semi di finocchio, quando inizia a dorare unite le noci spezzettate e i pistacchi e tostateli per un minuto a fiamma media, mescolando. Infine aggiungete le olive denocciolate e tritate.
● **3.** Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela e conditela con il sugo di datterini. Cospargetela con una parte del "croccante" e abbondanti foglie di basilico e servite a parte il croccante rimasto.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **485 cal/porzione**

Piatto Rina Menardi. Nella pagina accanto: tagliere in legno da Madame Gioia Home. Indirizzi a pagina 6



RIANATA DI KAMUT

PER 8 PERSONE
600 g di farina di Kamut - 12 g di lievito di birra fresco - 300 g di pomodorini (datterini o ciliegini) - 6 acciughe sotto sale - 2 spicchi di aglio fresco - 2 cucchiai di pecorino grattugiato - 1 cucchiaio di origano secco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Versate 500 g di farina in una ciotola, fate una fontana al centro, versate 1,5 dl di acqua tiepida, sbriciolatevi il lievito, coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Aggiungete 2 prese di sale e mescolate con un cucchiaio aggiungendo 1,5 dl di acqua tiepida. Lasciate riposare per 30 minuti.
● **2** Spolverizzate generosamente di farina la spianatoia, trasferitevi l'impasto e lavoratelo brevemente stendendolo con i palmi delle mani, ripiegandolo a metà e girandolo di 180° prima di ripetere l'operazione. Date 4 o 5 giri alla pasta, ungetela d'olio, trasferitela in una ciotola, copritela con la pellicola e fatela lievitare in frigorifero per tutta la notte. Il giorno successivo stendetela con le mani sopra la placca del forno unta d'olio e lasciate lievitare per altri 30 minuti.
● **3** Tagliate a metà i pomodorini, salateli e premeteli leggermente nella pasta. Condite con un giro d'olio e cuocete a 220° per 15 minuti. Dissalate le acciughe, dividete i filetti a metà, distribuiteli sopra la focaccia con l'aglio a fettine. Cuocete ancora per 20 minuti circa o finché la focaccia è ben dorata. Gli ultimi 5 minuti cospargete la rianata (pizza origanata) con il pecorino grattugiato e l'origano sbriciolato. Servitela tiepida o fredda.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti + riposo**
● **Cottura 35 minuti** ● **330 cal/porzione**





Piatto Bitossi Home, tovagliolo La fabbrica del Lino, sul fondo tessuto C&C. Indirizzi a pagina 6

PIZZELLE CON LE ACCIUGHE E L'UVETTA

PER 4 PERSONE
250 g di farina di grano tenero italiano - 8-10 g di lievito di birra fresco - 1 piccola patata lessata - 30 g di uvetta - 50 g di filetti di acciuga sott'olio - qualche rametto di rosmarino - olio di arachidi - sale

● **1** Schiacciate la patata, unitela alla farina con un cucchiaino di sale, fate una fontana e al centro versate 2 dl scarsi di acqua tiepida in cui avrete stemperato il lievito fresco. Impastate (a mano o nel mixer) per qualche minuto, mettete il composto in una ciotola, copritela con la pellicola e fate lievitare finché sarà raddoppiato di volume (2 ore circa).
● **2** Riprendete la pasta, rovesciatela sulla spianatoia, allargatela con le mani e cospargetela con l'uvetta e i filetti di acciuga a pezzetti. Ripiegatela in 3 e lavoratela per incorporare meglio gli ingredienti quindi ricavate tante palline poco più grandi di una noce. Copritele con un telo.
● **3** Dopo 20 minuti, quando si saranno gonfiate, appiattitele leggermente e friggetele in olio bollente profumato con rametti di rosmarino. Scolatele sopra una griglia e servitele calde, con foglioline di rosmarino.

FACILE
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 340 cal/porzione



LA RIVOLUZIONE IN UN CHICCO

Votata, fin dal nome, al piacere e alla qualità del cibo, **Bonetta dell'Oglio**. Grande chef, è stata l'anima per anni di un eccellente ristorante a Palermo, la sua città. Attualmente si occupa di divulgazione e distribuzione di prodotti siciliani Slow Food nel mondo, in particolare di grani antichi.
Come mai questa scelta? Il grano si coltiva da 5.000 anni in Sicilia ed è ora che si recuperino e si facciano conoscere varietà che i nostri contadini hanno sempre coltivato e trasformato.
Ma le sementi non iscritte al registro ufficiale europeo non si possono vendere. Io sono una paladina della disobbedienza civile in questo caso, sento che è un dovere difendere le selezioni di grano avvenute naturalmente nei millenni. Perciò sto mettendo a punto con il produttore Filippo Drago le "mie" farine e le "mie" paste.
Con quale varietà di grano lavora? Molto con il Tumminia, un grano duro coltivato già nel periodo greco. L'ho usato nei concorsi internazionali, in ricette come il turbante di Tumminia, un cannolo di pasta fresca ripieno di broccoli, uva passa e pinoli. O i riccioli croccanti fritti in olio e aromatizzati alle erbe spontanee. Anche il pane, con grano duro non privato del germe e farina di Tumminia molita a pietra, è magnifico. Scuro e profumato, riporta a sensazioni dimenticate… La mia speranza, il mio impegno è che la gente si informi di più su quello che mangia, anche pensando alla salute.
www.facebook.com/bonettadelloglio

La pappa col pomodoro

GUSTO E SEMPLICITÀ SI SOMMANO IN QUESTA ZUPPA TOSCANA DI ANTICA TRADIZIONE

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello
foto di Michele Tabozzi

Non esiste cucina nel nostro Paese che non abbia fatto del pane uno dei grandi protagonisti dei suoi piatti, naturalmente quelli più popolari, nati dal cuore e dalle mani contadine. Ma è la Toscana a brillare per inventiva e sapienza gastronomica in questo campo. Nelle campagne il rito della preparazione del pane un tempo era sacro: si lavorava per ore intere, si modellava in pagnotte rotonde o in filoni allungati che si avvolgevano in panni immacolati per l'ultima lievitazione e si portava a cuocere, a turno, nel forno comune del paese.

> segue a pag. 46




1


2


3

PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE
2 kg di pomodori maturi - 300 g di pane toscano raffermo - 1,5 litri circa di brodo leggero - 1 cipolla - 3-4 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - pecorino grattugiato - sale - pepe

● **1** Tagliate a fettine sottili il pane e sfregatele con uno spicchio d'aglio diviso a metà; sistematele su una larga placca e fatele leggermente abbrustolire in forno. ● **2** Sbucciate la cipolla, tritatela e mettetela in un tegame di coccio; unite 5-6 cucchiai di olio, i rimanenti spicchi d'aglio tagliati a metà e qualche foglia di basilico; mettete su fuoco basso e fate soffriggere facendo attenzione a non far colorire l'aglio. ● **3** Lavate i pomodori, tagliateli a metà, strizzateli leggermente per eliminare i semi, poi riduceteli a pezzetti; uniteli al soffritto e mescolate. ● **4** Aggiungete nel tegame le fettine di pane, versate il brodo, che dovrà essere sufficiente a ricoprire il pane; regolate di sale, pepate e portate a ebollizione. ● **5** Abbassate il fuoco e cuocete lentamente per circa un'ora, a tegame coperto; mescolate spesso con una frusta e unite, se necessario, ancora un po' di brodo. ● **6** Continuate la cottura finché il liquido si sarà consumato quasi completamente: alla fine dovrete ottenere una densa zuppa. Regolate di sale, guarnite, a piacere, con foglie di basilico e fettine di pomodoro; condite con un filo d'olio e accompagnate con pecorino grattugiato.


4


5


6

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità toscane, anche questo piatto.

OSTERIA LA TORRE DI GNICCHE
Piaggia San Martino 8, Arezzo, tel. 0575 352035. Un'accogliente osteria enoteca nel centro medioevale della città. Irrinunciabili tra gli antipasti i crostini neri e tra i primi di tradizione la ribollita e la pappa al pomodoro.

TRATTORIA COCO LEZZONE
Via del Parioncino 26 R, Firenze, tel. 055 287178. Qui si mangia veramente toscano, anzi fiorentino, e le zuppe tipiche vanno alla grande: oltre alla pappa al pomodoro e alla ribollita nel menu spicca una gustosa zuppa di lampredotto.

OSTERIA DELL'ANGELO
Via della Madonna 3-5, San Giovanni Valdarno (Ar) tel. 055 943799
Locale in stile toscano dove si utilizzano solo prodotti della zona: la pappa al pomodoro infatti si cucina nei mesi estivi, quando sono disponibili i saporiti pomodori locali.

TRATTORIA TREMOTO
Via Bolognese 16, Fiesole, Pian di San Bartolo, tel. 055 401108
In questa storica trattoria a conduzione familiare la pappa al pomodoro è in menu tutti i giovedì.

> segue da pag. 44

La domenica, poi, talvolta si infilava nel forno anche l'arrosto che spandeva i suoi profumi insieme a quelli irripetibili del fuoco di legna sulla crosticina del pane che andava formandosi via via. E se nei giorni di festa si pranzava alla grande, con pane e ricco companatico, in settimana si elaborava il pane avanzato, per il quale i Toscani hanno sempre dimostrato grande considerazione inventando una serie di zuppe che hanno contribuito a dare lustro alla loro cucina. Dalle più ricche come la zuppa di cavolo nero alle più semplici come la pappa al pomodoro.

Gli ingredienti: pochi ma buoni

Due parole quindi su questa ricetta, solo apparentemente modesta. Si tratta infatti di un piatto molto gustoso a patto che il pane sia rigorosamente toscano, i pomodori maturi al punto giusto, l'olio extravergine (di prima spremitura, sostengono i puristi), il basilico profumatissimo e l'aglio abbondante. Questa è la base, ma le varianti sono infinite, ogni famiglia ha la sua: dal tocco di zenzero per quel gradevole pizzicore in più, all'opzione del soffritto con porro e cipolla, o del cucchiaio di concentrato per rafforzare colore e sapore. Anche la preparazione si può personalizzare, per esempio variando il turno d'ingresso degli ingredienti nella casseruola: ai pomodori, di solito i primi a crogiolarsi nel soffritto, si può far preceere una manciata di foglie di basilico, così l'olio ne assimila subito l'aroma, seguono pane e brodo, in quest'ordine o viceversa. Ma la vera maestria sta nel condurre la cottura fino alla giusta densità, regolandola con gli opportuni rabbocchi di brodo. Come tutte le zuppe, la pappa al pomodoro è ottima calda ma è considerata anche un gradevolissimo piatto estivo se servita fredda.



LA PAROLA ALL'ESPERTA
Lella Cesari Ciampoli, fondatrice e insegnante della prima scuola di cucina di Siena (www.scuoladicucinadilella.net) dà una sua interpretazione a questo piatto, rispettando la tradizione ma con qualche tocco personalizzato.
Quali sono le particolarità della sua ricetta? Mi piace che risulti molto saporita, infatti uso brodo di carne, anche se sgrassato e filtrato, e numerosi spicchi d'aglio, facendo molto attenzione che non brucino; inoltre unisco anche un peperoncino piccante.
Qualche piccola astuzia per la cottura? Tengo sempre a disposizione un po' di brodo caldo da aggiungere per mantenere la giusta densità; se alla fine rimane qualche pezzo di pane non amalgamato, lo passo al passaverdure insieme ad aglio e basilico.
Questo piatto rientra nei programmi della sua scuola? Sì, insieme a tanti altri di cucina tipica toscana, ed è molto apprezzato anche dagli stranieri che frequentano i corsi. Durante la lezione la preparo insieme agli allievi raccontando anche qualche aneddoto: cito per esempio la famosa canzone cantata negli anni '60 da Rita Pavone, " viva la pappa col pomodoro", che ha contribuito a rendere famoso il piatto toscano anche oltre confine.

BERE GIUSTO
La vocazione gastronomica dell'elegante Chianti di Certaldo è documentata proprio dalla sensibilità con la quale affronta la corregionale Pappa al pomodoro: ne mette in luce l'estiva fragranza odorosa, ha il tratto morbido per governare l'acidità dell'ingrediente principale e chiude avvolgendo la cremosa sensazione tattile del piatto.



Fusilloni baccalà pomodorini e limone candito

UN PRIMO DI PESCE MOLTO SAPORITO, MA INGENTILITO CON IL DELIZIOSO PROFUMO DELL'AGRUME PIÙ VERSATILE

di Simone Rugiati, a cura di Monica Sartoni Cesari, foto di Felice Scoccimarro



SIMONE RUGIATI
Cuoco, conduttore televisivo, autore di numerosi libri di cucina. Le sue grandi capacità creative e la sua naturale simpatia ne fanno uno dei più noti chef del momento.

FUSILLONI BACCALÀ POMODORINI E LIMONE CANDITO

PER 4 PERSONE
360 g di fusilloni, possibilmente di Gragnano - 200 g di baccalà già ammollato - 300 g di pomodorini datterini o ciliegia - 1 limone non trattato - 40 g di zucchero - un ciuffo di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - un rametto di timo - olio extravergine di oliva - sale e pepe

- **1** Staccate i pomodorini dai rametti e dai piccioli, lavateli con cura sotto acqua fredda corrente e asciugateli. Tagliateli a metà, nel senso della lunghezza, con un coltello ben affilato.
- **2** Schiacciate leggermente gli spicchi d'aglio con un batticarne o con la lama di un coltello, tenuta piatta. Spellateli ed eliminate con un coltellino il piccolo germoglio interno.
- **3** Staccate le foglioline di prezzemolo dai rametti, lavatele, asciugatele e tritatele con un coltello.
- **4** Lavate bene il limone, asciugatelo, ricavate la scorza con un pelapatate e tagliatela a julienne.
- **5** Mettete le scorze di limone in una piccola casseruola e coprite di acqua. Portate a ebollizione e scolatele con un mestolo forato o ragno. Ripetete la stessa operazione per 3 volte, cambiando l'acqua ogni volta. Rimettete le scorze nella casseruola, coprite a filo d'acqua, aggiungete 35 g di zucchero e il succo di mezzo limone e lasciate cuocere per 10 minuti; poi sgocciolatele.
- **6** Rosolate l'aglio in una larga padella con un filo d'olio, unite i pomodorini, qualche scorzetta, lo zucchero rimasto, sale e il timo e cuocete a fuoco vivo per circa 5 minuti. Spellate il baccalà, passando un coltello fra la pelle e la polpa, eliminate eventuali lische con una pinzetta e tagliatelo a pezzettini.
- **7** Immergetelo nel sugo di pomodoro e cuocete per altri 5-10 minuti; poi irrorate con un filo di olio crudo. Lessate al dente i fusilloni in abbondante acqua bollente salata, scolateli e saltateli nella padella con il condimento. Spolverizzate con il prezzemolo tritato e una macinata di pepe, unite le scorzette e servite.

FACILE
- **Preparazione 25 minuti**
- **Cottura 45 minuti**
- **415 cal/porzione**













CENARE INSIEME HA UN GUSTO UNICO.
ANCHE QUANDO NON SAI COSA INVENTARTI.

Informazione Pubblicitaria





Coca-Cola, Coca-Cola Zero e Coca-Cola light: scegli quella che si adatta alla tua alimentazione bilanciata e al tuo stile di vita attivo e sano.

Non vi resta che aggiungere un rinfrescante bicchiere di Coca-Cola, scegliete quella che fa per voi.

Guarda questa videoricetta e tante altre su Youtube.com/CeniamoInsieme

Arrosti d'estate

PROFUMI, SALSINE SFIZIOSE E VERDURE DI STAGIONE SONO IL SEGRETO DI SECONDI DA SERVIRE FREDDI O TIEPIDI. PER STUPIRE CON PIATTI IMPORTANTI ANCHE QUANDO FA CALDO

a cura di Barbara Roncarolo, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Federica Bianco di San Secondo



VITELLO CON ACCIUGHE, ERBE E SALSA DI NOCI

PER 6 PERSONE
1,2 kg di carré disossato di vitello - 60 g di pasta di acciughe - 1 rametto di rosmarino - 1 mazzetto di erba cipollina - 2 mazzetti di timo e maggiorana - 125 g di gherigli di noci - 2 fette di pancarré - 1 spicchio di aglio - - 1/2 dl di vino - 200 ml di latte - olio extravergine - sale - pepe

● **1** Legate la carne con qualche giro di spago da cucina, rosolatela con un filo di olio; unite mezzo spicchio di aglio, il rosmarino e bagnate con il vino. Cuocete per 50 minuti, unendo un pizzico di sale e girando la carne di tanto in tanto.
● **2** Spalmate l'arrosto con la pasta d'acciughe e rotolatelo nelle erbe aromatiche tritate; avvolgetelo in un foglio di alluminio e fatelo raffreddare.
● **3** Private il pancarré della crosta, spezzettatelo e bagnatelo con il latte; unite l'aglio rimasto, le noci, 4 cucchiai di olio, una manciatina di foglie di maggiorana, sale e pepe e frullate tutto, fino a ottenere una crema liscia (unite un po' di acqua se dovesse risultare troppo asciutta).
● **4** Lasciate raffreddare l'arrosto, poi affettatelo sottilmente e sistematelo in un piatto da portata, nappandolo con la salsa di noci. Decorate con qualche rametto di timo.

FACILE
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 50 minuti ● 350 cal/porzione

CONIGLIO ALLA PUTTANESCA

PER 4 PERSONE
1 sella di coniglio disossata - 120 g di olive rosatelle snocciolate - 60 g di capperi sotto sale - 8 filetti di acciuga sott'olio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio di aglio - 1 foglia di alloro - 4 pomodori costoluti - 1 costola di sedano - 1 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Allargate la sella di coniglio su piano e copritela con i filetti di acciuga sgocciolati e spezzettati, le olive e i capperi ben dissalati. Aggiungete anche una manciata di foglie di prezzemolo, poi arrotolate la carne e legatela con qualche giro di spago da cucina.
● **2** Fate rosolare il coniglio con un filo d'olio, unite lo spicchio di aglio schiacciato e la foglia di alloro e irrorate con il vino. Cuocete nel forno già caldo a 180° per 30-40 minuti, bagnando con un po' del fondo di cottura.
● **3** Nel frattempo sciacquate i pomodori, tagliatene un paio a fettine e tritate grossolanamente gli altri con il sedano; raccoglieteli in una ciotola, salate, pepate, insaporite con una manciatina di foglie di prezzemolo tritato, irrorate con un filo d'olio e lasciate riposare per 10 minuti. Tagliate a fette il coniglio e accompagnatelo con i pomodori a fette e la salsina di pomodori.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 340 cal/porzione

Runner Fazzini,americana Fiorirà un giardino;piatto Argyla,bicchiere Mdp. A sinistra: piatto e bicchieri Argyla,posate Abito qui,americana Fiorirà un giardino,piastrelle Made a mano, tavolo La Fabbrica del verde.
Indirizzi a pag. 6



Piatti e cucchiaio Le stanze della Memoria, piastrella Madeamano canovaccio Kasanova, tovagliolo Gurizi tavolo La fabbrica del verde A destra: piatti e ciotola Argyla, piastrelle Made a Mano, tavolo La fabbrica del verde tovagliolo Fazzini. Indirizzi a pag. 6

ROASTBEEF CON MANDORLE, SCALOGNI E MENTA

PER 6 PERSONE
1,2 kg di roastbeef - 300 g di scalogni - 1 mazzetto di menta - 150 g di mandorle - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate lo spicchio di aglio con qualche foglia di menta e 4-5 grani di pepe. Strofinate il roastbeef con il trito e lasciatelo insaporire per un'ora al fresco, avvolto nella pellicola per alimenti.
● **2** Pelate gli scalogni, affettateli e fateli appassire per 10 minuti con un filo di olio, un pizzico di sale e un mestolino di acqua. Quando saranno morbidissimi toglieteli dal fuoco e lasciateli intiepidire, poi frullateli con 4 fogliolíne di menta e pepe a piacere.
● **3** Aiutandovi con un pennello, eliminate il trito dalla superficie della carne, per evitare che bruci in cottura. Poi legate l'arrosto con qualche giro di spago da cucina.
● **4** Rosolate il roastbeef a fuoco vivo con un filo d'olio per circa 10 minuti, girandolo, finché la superficie risulterà ben colorita. Trasferite la carne nel forno già caldo a 200°, salate e cuocete per 20-25 minuti. Avvolgete nell'alluminio e fate raffreddare.
● **5** Tostate le mandorle 2-3 minuti in un padellino antiaderente senza condimento. Servite il roastbeef affettato finemente, accompagnandolo con la salsa di scalogni e le mandorle.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **470 cal/porzione**

TACCHINO CON PEPERONI E CREMA ALLO YOGURT

PER 6 PERSONE
800 g di fesa di tacchino a fette - 4 peperoni - 1 spicchio d'aglio - 150 g di mascarpone - 100 g di yogurt greco - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di timo - 1 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - cannella - sale - pepe

● **1** Sistemate le fette di fesa di tacchino in una pirofila, unendo anche l'aglio a filettini, qualche ciuffetto di timo, 4-5 grani di pepe pestati, un pizzico di cannella, un filo d'olio e il vino. Lasciate marinare per mezz'ora.
● **2** Sciacquate i peperoni, metteteli su una placca e arrostiteli sotto il grill del forno ben caldo per 40 minuti, girandoli ogni 4-5 minuti. Chiudeteli per 5 minuti in un sacchetto, poi spellateli, privateli di picciolo e semi e riduceteli a falde.
● **3** Sgocciolate le fette di tacchino e stendetele su un foglio di carta da forno, sovrapponendole un po', in modo da formare un rettangolo, poi salate e pepate. Coprite la carne con metà dei peperoni, unite 4-5 foglie di basilico e arrotolate il tutto, aiutandovi con la carta, poi eliminatela e legate il cilindro con lo spago.
● **4** Rosolate la carne in una casseruola (adatta al forno) con un filo di olio, poi bagnatelo con poco liquido della marinata e cuocete nel forno a 180° per 40 minuti. Avvolgetelo con un foglio di alluminio e lasciatelo raffreddare.
● **5** Frullate metà dei peperoni rimasti con un filo di olio, sale, pepe e qualche foglia di basilico; incorporate mascarpone e yogurt e servite la salsa con l'arrosto tagliato a fettine. Decorate con foglie di basilico e filettini di peperone.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 1 ora e 30 minuti** ● **375 cal/porzione**



MAIALE PICCANTE CON CREMA DI MELANZANE E BUCCE FRITTE

Piatto Le stanze della Memoria, tovagliolo Fazzini, posata Abito qui, piastrella Made a mano, tavolo La Fabbrica del verde

Indirizzi a pag. 6

PER 4 PERSONE
2 filetti di maiale (600 g) - 3 melanzane oblunghe - 1/2 limone non trattato - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto aromatico (timo, alloro, rosmarino) - 1 mazzetto di basilico - 2 peperoncini freschi - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

● **1** Tritate l'aglio con un peperoncino e unite al trito 4 cucchiai di olio. Distribuite il tutto sui filetti di maiale e lasciate insaporire per mezz'ora.
● **2** Sbucciate le melanzane (tenete da parte la buccia), tagliatele a pezzi e lessatele in acqua salata per 10 minuti, scolatele, strizzatele e fatele intiepidire.
● **3** Rosolate i filetti in un tegame, unite il mazzetto aromatico e sfumate con il vino. Salate, coprite e lasciate cuocere per circa 20 minuti.
● **4** Frullate le melanzane con qualche goccia di succo di limone e un pizzico di scorza grattugiata, 4 cucchiai di olio, sale, pepe e 6-7 foglie di basilico.
● **5** Tagliate una parte delle bucce di melanzana a striscioline e friggetele per pochi secondi in olio caldo, poi scolatele e salatele. Servite la carne a fette con la crema di melanzane, le bucce appena fritte e rondelline di peperoncino.

FACILISSIMA
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 300 cal/porzione





FOTO MICHELE TABOZZI

Freschi per arrosti

CARATTERE E LEGGEREZZA SONO LE DOTI DI BIANCHI, ROSSI E ROSÉ CHE SI SPOSANO CON PIATTI DI CARNE IDEALI PER L'ESTATE

a cura di Barbara Roncarolo, testi di Sandro Sangiorgi

PERSONALITÀ SOLARE

La varietà degli ingredienti estivi arricchisce di profumi, sapori ed espressività la cucina degli arrosti che, finalmente, si risveglia dal torpore invernale. È un'occasione preziosa per vedere all'opera vini di carattere, non pesanti né troppo alcolici, intonati alla giovanile duttilità richiesta dalla stagione. La nostra ricerca è ispirata sia dalla qualità dei condimenti, d'impronta intensamente solare e terrosa, sia dalle cotture che favoriscono la fragranza delle carni e non le riducono a poltiglia insapore.

LA GIUSTA TEMPERATURA

Un accorgimento particolare riguarda la temperatura di servizio. In estate, per rendere più invitanti dei rossi dal corpo sostenuto, è consigliabile gustarli a 14-15° invece che ai consueti 16-18°. A proposito di questo, è evidente che sono preferibili vini con tannini non pronunciati, visto che il freddo accentua la sensazione astringente.

CONDIMENTI E ABBINAMENTI

È quindi il momento di Freisa e Barbera astigiane, Rossese di Dolceacqua, Montecarlo Rosso, Merlot veneto o friulano, tutte specialità dall'impatto fresco e dallo sviluppo accogliente, talvolta gagliardo talaltra delicato, ma sempre disponibili a dialogare con carni dalla fibra morbida e dal sapore non complesso. Se il secondo piatto è piccante sarà preferibile scegliere prodotti intonati alla tenerezza, su salse dal gusto rotondo sono efficaci vini dall'impatto deciso. La stessa cosa vale se si vogliono servire bianchi come il Pinot Grigio, il Pigato e il Frascati, adatti a seguire le carni e versatili nel confronto con i condimenti.



FRANCIACORTA ROSÉ
Azienda agricola Cavalleri, Erbusco (BS), 030 7760217; 30 €.
Corrisponde all'idea matura ed eterea che ha reso celebre il Rosé della zona bresciana, ma non rinuncia a uno scatto d'orgoglio nelle sensazioni finali, al punto da renderlo il Franciacorta da tutto pasto per eccellenza.

SANGIOVESE DI ROMAGNA
Azienda agricola Villa Venti, Roncofreddo (FC), 051 949532; 10 €.
Ottenuto da un vigneto ad alberello è considerato un esempio per l'intero territorio romagnolo, grazie alla virtuosa gestione del vigneto e alla spontaneità delle pratiche di cantina.

PINOT NERO
Azienda agricola Elisabetta Dalzocchio, Rovereto (TN), 0464 668933; 20 €.
È il miglior Pinot Nero italiano, perché non rinuncia all'impronta del luogo ed evita di emulare un modello internazionale. La varietà dei profumi e la stoffa del sapore sanno mettersi a disposizione anche di primi con sughi di carne.

GRIGNOLINO D'ASTI
Azienda agricola Trinchero, Agliano Terme (AT), 0141 954016; 15 €.
Trinchero custodisce le sue specialità provando a rispettarne la fisionomia storica; così il suo Grignolino soddisfa i palati di chi ama un vino tutto d'un pezzo, vivo e appassionato, ma anche godibile sin dagli antipasti.

Robiola di Roccaverano

OTTIMA DA SOLA E PERFETTA IN CUCINA, CONQUISTA CON AROMI DI CAMPO E IL GUSTO SAPIDO DEL LATTE CAPRINO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, stylist Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Trifoglio montano, carota selvatica, salvia, lavanda, ruta, timo, rosa selvatica. Dalla pasta morbida della robiola di Roccaverano si sprigionano gli aromi intensi dei prati dell'Alta Langa, dove tra marzo e novembre pascola il bestiame che produce la deliziosa formaggetta. Quella classica, Presidio Slow Food, è l'unico caprino storico d'Italia (l'origine si fa risalire ai Celti), realizzata da piccoli casari astigiani come vuole la tradizione, solo con latte crudo di capra. Oggi però, a seguito della riduzione della popolazione caprina lo-

> *segue a pag. 58*



> *segue da pag. 57*

cale, la robiola più diffusa è prodotta anche con latte di vacca e di pecora, purché non superi il 50%. È tutelata dal Consorzio (robioladiroccaverano.com) e da oltre 30 anni ha ottenuto la Dop: la confezione deve riportare il sigillo con il logo, una "R" stilizzata. Per festeggiarla, l'ultima domenica di giugno si celebra la Fiera Carrettesca ai sapori di robiola: gli artigiani mostrano la lavorazione del formaggio, che si degusta con pane cotto a legna e mostarda di uva Moscato, accompagnato da un bicchiere di Barbera, Dolcetto, Grignolino e altri grandi rossi piemontesi.

Fresca, stagionata o in foglia

Prodotta in alcuni comuni delle province di Asti e di Alessandria in piccole forme cilindriche (250-400 g), la robiola di Roccaverano Dop è a pasta cruda e bianca. Quella fresca è morbida e cremosa, con sapore delicato e leggermente acidulo; la versione stagionata, che matura fino a 20 giorni, ha pasta leggermente compatta, crosta più spessa e gusto più piccante. Per conservarla può essere messa sott'olio oppure "incavolata", cioè avvolta nelle foglie di verza. Come tutti i prodotti di capra, primi fra tutti gli chèvres francesi, la robiola di Roccaverano è un formaggio sapido, ottimo gustato da solo con miele, composte di frutta, mostarda, salsa di cipolle oppure con le due tipiche salse piemontesi, il bagnet vert e il bagnet russ (con salsa di pomodoro e peperoncino). Ma proprio per il suo gusto deciso e aromatico, è perfetta anche in cucina per dare carattere a piatti freddi e caldi. Da provare per farcire le verdure (peperoni, pomodori, zucchine grigliate), i rotolini di salmone affumicato o salumi, le terrine di ortaggi; oppure nell'insalata, magari abbinata alle note dolci di un frutto. Ottima anche per pietanza calde come tartellette, fagottini di sfoglia e torte salate, per le lasagne vegetariane, per le omelette e il gratin di patate.



BERE GIUSTO
Il profumo verde e la pungente freschezza gustativa della robiola di Roccaverano riflettono la prevalenza del latte di capra, mentre quelli di pecora e vacca rappresentano la base sapida e grassa. Il Nebbiolo delle Langhe, un rosso prodotto non lontano, interpreta un esemplare accostamento territoriale sia per i profumi di erbe e fiori sia per la vitalità gustativa che contrasta la pastosa densità della robiola.



Piatto Fonderia Ceramiche Bucci
Indirizzi a pag. 6

BISCOTTINI SALATI CON CREMA DI ROBIOLA

PER 30 BISCOTTI CIRCA
180 g di robiola di Roccaverano - 300 g di farina - 120 g di burro - 1 tuorlo - 50 g di zucchero - 1 spicchio di aglio fresco - 6 cucchiai di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Mettete nel mixer la farina, il burro freddo a pezzettini, il tuorlo, 4 cucchiai di vino, lo zucchero, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Azionate l'apparecchio sino ad ottenere un composto a briciole, poi trasferitelo sulla spianatoia e lavoratelo con le mani sino a ottenere una palla liscia. Avvolgetela con la pellicola e lasciatela riposare per 1/2 ora.
2 Lavorate la robiola con l'aglio spremuto, il vino rimasto, 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe; trasferite il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e fate riposare in frigo.
3 Stendete la pasta con il matterello sul piano infarinato e ritagliate tanti dischetti di 4 cm di diametro e 3-4 mm di spessore. Sistemateli sulla placca foderata con carta da forno e infornateli a 170° per 12-15 minuti.
4 Togliete i biscotti dal forno e lasciateli raffreddare. Farcitene metà con un ciuffetto di crema di robiola, coprite con i rimanenti e servite.

FACILE
Preparazione 30 minuti + riposo · **Cottura 15 minuti**
95 cal/l'uno

FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.



All-Bran
Rinnovati in ogni fibra

Mediterraneo contemporaneo



Simone Rugiati, giovane chef creativo, dice che "Dio ha creato il cibo e il diavolo certo gli chef". Anche perché alle pentole ci pensa Lagostina.

Divertente e incontenibile, Simone Rugiati ha una carriera da professionista di alto livello, tra libri, trasmissioni tv e consulenze. Eppure sceglie di parlare anche a chi non è esperto ai fornelli, con preparazioni speciali nel gusto, ma facili da realizzare. Per questo ama lavorare con le pentole a pressione Lagostina e con le nuovissime gamme antiaderenti come Expert Pro, per risultati veramente "alla Rugiati".



INCONTRO RIVISITATO TRA GAZPACHO, POLPO E BURRATA. ALLA PORTATA DI TUTTI IN SOLI 15 MINUTI CON LE NUOVE LAGOSTINA



POLPO PIASTRATO SU GAZPACHO DI POMODORO E BURRATA CON SALAMELLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1 polpo/piovra decongelato da circa 800 g - 80 g di salamella piccante - 1 burrata - 16 pomodori datterini o vesuviani 1 cipollotto fresco novello - 2 zucchine - ¼ di peperone rosso - ½ cetriolo - 1 piccola patata bollita - 1 cuore di sedano 1 cucchiaio di ketchup - olio evo - sale e pepe – 1 ecodose di acqua (pari a 250 ml)

PROCEDIMENTO:

Lavate il polpo e privatelo del becco interno, mettetelo nella pentola a pressione Domina® Vitamin Lagostina con 1 ecodose di acqua (250 ml), chiudete impostando la pressione sull'icona pesce/ carne e mettete sul fuoco alla massima potenza. Calcolate 15 minuti dal sibilo, momento in cui dovrete abbassare al minimo la fiamma.

Pelate il peperone, la patata e il sedano. Tagliate tutto a pezzi e mettete nel mixer (della zucchina solo la parte bianca, il verde si taglia a striscioline per finitura). Unite sale, pepe, olio e ketchup alle verdure e frullate con il mixer a immersione fino ad ottenere una crema fluida.

Trascorsi i 15 minuti di cottura fate sfiatare il vapore dalla pentola a pressione, togliete il coperchio, scolate il polpo e tagliate i tentacoli singolarmente. Scaldate una padella antiaderente come Expert Pro Lagostina e piastrateli senza condimenti fino a renderli croccanti fuori e morbidi dentro, Nella stessa padella poi rosolate per 20 secondi la salamella.

Servite il polpo sulla base di gazpacho freddo con le striscioline di zucchina appena saltate, la burrata stracciata con le mani e completate con la salamella piccante.

PENTOLE A PRESSIONE E NUOVISSIME ANTIADERENTI. SCEGLI LA TECNOLOGIA INNOVATIVA LAGOSTINA.

Il vapore per Lagostina è una specializzazione da 50 anni. Per questo con il marchio Lagostina trovi le pentole a pressione più sicure, comode e veloci. Un esempio? Con i modelli a due pressioni, come la nuovissima Domina® Vitamin, hai una cottura più dolce per alimenti delicati e verdure. E una più intensa per carni e tranci di pesce, che ti fa risparmiare fino al 40% di tempo. Il tutto in totale sicurezza, grazie al nuovo sistema di apertura/chiusura facilitato e all'Ecodose per dosare i liquidi.



La tecnologia Lagostina sorprende anche nei rivestimenti antiaderenti, ideali per cotture rapide e senza grassi. Come la nuova Expert Pro, dall'esclusivo strato superiore top coat rinforzato con zaffiro. Il nuovo rivestimento multistrato Meteorite® Intensium, unito al fondo, dà vita a un prodotto per uso intensivo che dura fino a due volte di più rispetto a padelle similari, come dimostrato da test effettuati nel 2012. E non è tutto. Quando Lagospot®, il bollo al centro, diventa completamente rosso indica che puoi ridurre la fonte di calore e cominciare la cottura, ottenendo un risparmio energetico e preservando la tua padella e il sapore degli alimenti.



Scarica subito la nuovissima App "A tutto vapore" per smartphone e tablet per avere sempre con te le ricette con la pentola a pressione!



Segui Lagostina anche su Facebook.

www.lagostina.it **www.lagostinacasa.it**

Lagostina
1901

Verdure ripiene

FARCITURE RICCHE E CREATIVE PER SEI MAGISTRALI DECLINAZIONI DI UN GRANDE CLASSICO ESTIVO. AL FORNO O IN FRITTURA

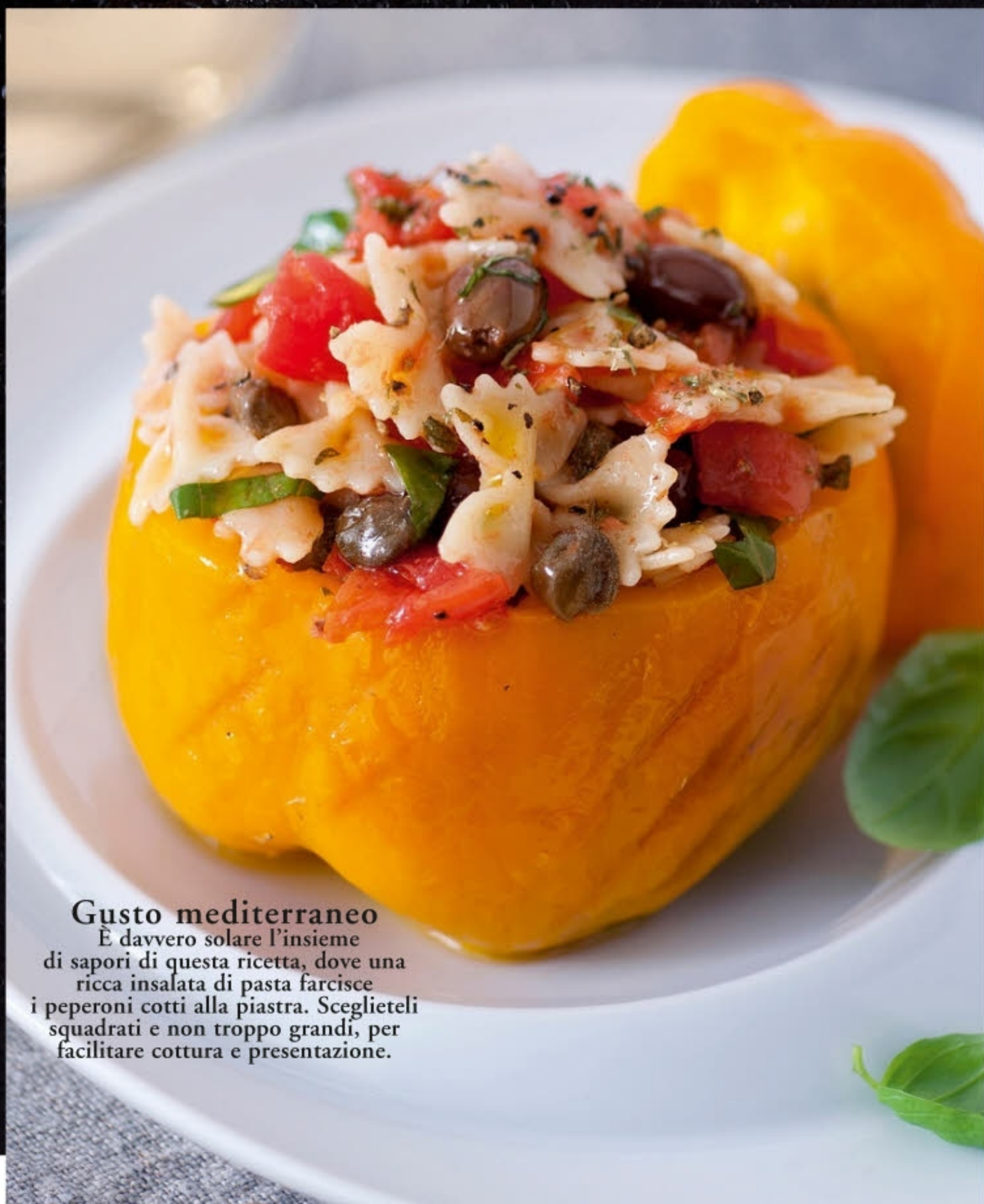
a cura di Cristiana Cassé, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Marta Mariani

PEPERONI CON LA PASTA ORTOLANA

PER 4 PERSONE
220 g di mini farfalle - 4 peperoni gialli - 700 g di pomodori perini - 2 spicchi d'aglio - 50 g di capperi sotto sale - 60 g di olive taggiasche denocciolate - 1 pizzico origano secco - 1 ciuffo di basilico - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Scottate i pomodori per qualche istante in acqua bollente. Scolateli, spellateli e tritateli grossolanamente. Mescolateli in una terrina con l'aglio a fettine, il basilico tritato, l'origano, i capperi dissalati sotto l'acqua e strizzati, le olive, l'olio, sale e pepe.
● **2** Lavate i peperoni e cuoceteli alla piastra finché la pelle sarà ben abbrustolita. Ancora caldi metteteli in un sacchetto di plastica per 10 minuti e infine spellateli.
● **3** Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e conditela con il sugo preparato. Tagliate i peperoni a 2/3 della loro altezza, eliminate i semi e farciteli con la pastasciutta e richiudeteli con la loro calottina. Servite tiepido o freddo.

MEDIA
● Preparazione 40 minuti ● Cottura 20 minuti ● 380 cal/porzione



Gusto mediterraneo
È davvero solare l'insieme di sapori di questa ricetta, dove una ricca insalata di pasta farcisce i peperoni cotti alla piastra. Sceglieteli squadrati e non troppo grandi, per facilitare cottura e presentazione.



Gioco di consistenze

Cappello gratinato e ripieno morbidissimo (realizzato con melanzane frullate) offrono un contrasto di texture piacevole e raffinato. Per garantire un buon risultato, la cottura avviene in due fasi: prima al vapore, poi in forno.



Piatto Bitossi home, ciotolina La porcellana bianca. Nella pagina a fianco: piatto Blueside. Indirizzi a pagina 6

CIPOLLE ALLA CREMA DI MELANZANE

PER 4 PERSONE

4 grosse cipolle bianche - 2 melanzane (circa 600 g) - un cucchiaio di yogurt greco - 1 limone - uno spicchio di aglio - 10 foglie di menta - 2 cucchiai di semi di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Riducete una melanzata in 4 fette, bagnatele con il succo di limone e grigliatele 2 minuti per parte. Sbucciate la melanzana rimasta e cuocetela in forno a 200° per 20 minuti coperta con un foglio di alluminio. Lasciatela intiepidire, strizzatela leggermente e frullatela con l'aglio, la menta, lo yogurt, sale e pepe.

● **2** Private le cipolle della calottina, sbucciatele e cuocetele a vapore per 15 minuti. Svuotatele un poco, tritate la polpa prelevata e cuocetela per 10 minuti in un tegame coperto con 3 cucchiai di olio, i semi di sesamo, sale e pepe. Farcite le cipolle svuotate con la crema preparata e coprite con la polpa di cipolla al sesamo.

● **3** Foderate una placca con carta da forno, ungetela con un po' d'olio e adagiatevi le cipolle ripiene. Irrorate con un filo d'olio, coprite con un foglio d'alliminio e cuocete in forno caldo a 220° per 10 minuti. Togliete l'alluminio, mettete sulla teglia anche le calottine delle cipolle, ungetele un poco e proseguite la cottura per 10 minuti. Servite tipiedo.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora e 5 minuti ● 190 cal/porzione

ZUCCHINE AI PORRI E SPECK

PER 4 PERSONE
4 grosse zucchine tonde - 60 g di speck - 1 porro - 2 uova - 1 cucchiaio di panna fresca - 50 g di grana grattugiato - 1 cucchiaino di farina - 30 g di burro + quello per la teglia - sale - pepe

● **1** Lavate le zucchine e scottatele per 8 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e immergetele per qualche minuto in acqua e ghiaccio. Privatele della calotta e, con uno scavino, svuotatele un poco.
● **2** Riducete il porro a listarelle, rosolatelo in un tegame con il burro, unite lo speck a tagliato a pezzetti, regolate di sale, pepate e proseguite la cottura a fiamma bassa per 2-3 minuti. Lasciate raffreddare.
● **3** Sbattete le uova con la farina, quindi unite la panna, 2 cucchiai di grana e i porri allo speck. Suddividete il composto nelle zucchine, cospargetele con il grana rimasto e sistematele in una teglia imburrata con accanto le loro calottine. Cuocete in forno caldo a 220° per 15-20 minuti, coprite con un foglio di alluminio e proseguite la cottura a 180° per 15 minuti. Servite caldo o tiepido.

FACILE
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 45 minuti ● 220 cal/porzione





La quiche nascosta

I porri e lo speck che insaporiscono il ripieno sono mescolati con uova, grana e farina, gli ingredienti base di una quiche. Per accogliere l'originale farcitura, come in una cocotte, sono perfette le zucchine tonde.



Piatto Fade. Nella pagina a fianco: piatto La porcellana bianca, bicchiere Fade. Indirizzi a pagina 6

Fragranti frittini

Un ripieno saporitissimo, un tuffo nella pastella (ghiacciata) e la cottura nell'olio (bollente) sono i segreti di questi irresistibili "saltimbocca" al profumo di maggiorana.



FIORI DI ZUCCA ALLE ACCIUGHE, POMODORI SECCHI E SCAMORZA

PER 4 PERSONE

24 fiori di zucca - 50 g di filetti di acciuga sott'olio - 60 g di pomodorini secchi sott'olio - 50 g di scamorza - 100 g di farina - 20 g di farina di riso - 1 tuorlo - 2,2 dl di acqua gassata - 4 rametti di maggiorana - olio per friggere - fleur de sel (o sale grosso leggermente pestato) - sale

● **1** Sgocciolate i pomodorini e le acciughe, tritateli grossolanamente e mescolateli con la scamorza grattugiata e le foglioline della maggiorana. Private i fiori di zucca di una parte del gambo, apriteli delicatamente ed eliminate il pistillo. Farciteli con un po' del composto preparato e richiudeteli avvicinando tra loro i petali.
● **2** Riempite parzialmente una grossa ciotola con acqua e ghiaccio, adagiatevi una ciotola più piccola e in quest'ultima sbattete leggermente il tuorlo con l'acqua gassata ben fredda e un pizzico di sale. Poi, sempre mescolando, aggiungete a pioggia le due farine miscelate tra loro: utilizzate una frusta, non il frullatore, e non lavorate troppo la pastella, che come caratteristica deve avere piccolissimi grumi.
● **3** Immergete, pochi alla volta, i fiori di zucca nella pastella, quindi friggeteli a più riprese in abbondante olio bollente. Scolateli, fateli asciugare su carta da cucina e cospargeteli con un po' di fleur del sel. Servite caldo.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 15 minuti ● 275 cal/porzione

Piatto e posata Bugatti.
Indirizzi a pagina 6

Sapore di mare

I pomodori ramati (i più adatti da farcire) sono adagiati nello stesso guazzetto di molluschi che arricchisce il riso del ripieno, in una continuità di sapori equilibrata ed elegante.

POMODORI CON RISO BASMATI E GUAZZETTO DI VONGOLE

PER 4 PERSONE
4 grossi pomodori ramati - 300 g di pomodorini pizzutelli - 100 g di riso Basmati - 800 g di vongole veraci - 1 dl di vino bianco secco - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - 1 peperoncino piccante

● **1** Mettete le vongole in acqua salata per un'ora. Sciacquatele, versatele in un tegame con il vino e cuocete coperto a fuoco vivo finché i gusci si saranno aperti. Prelevate le vongole e sgusciatene i 2 terzi. Filtrate il liquido di cottura, mettetelo in una casseruola con 6 cucchiai di olio e l'aglio sbucciato e fatelo ridurre della metà a fiamma alta.
● **2** Lavate tutti i pomodori , private quelli ramati della calotta e dei semi, salateli internamente e disponeteli capovolti su una gratella. Tagliate a metà i pizzutelli e versateli con il peperoncino nel liquido delle vongole. Regolate di sale e cuocete a fuoco vivo per 5 minuti. Aggiungete il prezzemolo lavato e tritato, le vongole sgusciate e spegnete.
● **3** Lessate il riso poi mescolatelo con 6 cucchiaiate di guazzetto di vongole e distribuitelo nei pomodori ramati. Scaldateli a vapore per 3-4 minuti e serviteli con il restante guazzetto caldo a cui avrete aggiunto le vongole intere.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 260 cal/porzione





Barchette ortolane

Leggermente scavate e riempite con verdure in padella e provola, queste golose melanzane al forno sono semplicissime da preparare e di grande resa. Sceglietele lunghe e non troppo grandi.



MELANZANE CON FRIGGITELLI, POMODORI E PROVOLA AFFUMICATA

PER 4 PERSONE
4 melanzane lunghe - 350 g di friggitelli (peperoncini verdi dolci) - 350 g di pomodorini ciliegia - 1 limone - 80 g di provola affumicata - 3 spicchi di aglio - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - 1 cucchiaio di semi di finocchio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate le melanzane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e, con uno scavino, estraete parte della polpa. Mettete via via le melanzane e la polpa in acqua acidulata con il succo del limone per evitare che anneriscano. Poi sgocciolatele, asciugatele con carta da cucina e riducete la polpa a dadini. Lavate i pomodori e i friggitelli, puliteli e tagliate anch'essi a tocchetti.
● **2** Fate dorare gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati (con la buccia) in 4 cucchiai di olio, unite la dadolata di verdure e lasciatela rosolare a fiamma viva per 2 minuti. Quindi salate, pepate, aggiungete i semi di finocchio e proseguite la cottura a fiamma moderata per 7-8 minuti. Unite il finocchietto tagliuzzato e spegnete il fuoco.
● **3** Farcite le melanzane con il mix di verdure, irroratele con un filo di olio e disponetele in una pirofila leggermente oliata. Coprite con un foglio di alluminio e cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti. Poi eliminate l'alluminio, cospargete le melanzane con la provola grattugiata e proseguite la cottura a 250° per circa 5 minuti. Servite caldo o tiepido.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 45 minuti ● 190 cal/porzione

La semplice arte di scolare

BELLI DA VEDERE E FACILI DA USARE, SCOLAPASTA E CENTRIFUGHE CONIUGANO ELEGANZA E PRATICITÀ. GRAZIE A UN DESIGN INNOVATIVO CHE SI ISPIRA ALLA TRADIZIONE E A VOLTE LA SUPERA

a cura di Alessandro Gnocchi, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Francesca Romana Mezzadri, foto di Marco Azzoni/MDA



Scolare spaghetti, penne, fusilli... Un gesto così familiare per noi Italiani, da indurci a chiamare scolapasta il tradizionale colino. Nato in epoca antica per setacciare i liquidi, questo attrezzo si è evoluto nel corso dei secoli e oggi, grazie al design e ai nuovi materiali, viene realizzato in una vasta serie di varianti. Accanto a quelli classici, dalla tradizionale forma panciuta, in metallo o plastica, vi sono quelli telescopici, in silicone, che si appiattiscono per occupare meno spazio; sempre per ingombrare poco ci sono anche quelli pieghevoli. In commercio se ne trovano di forma quadrata con manico ergonomico e angoli arrotondati a destra e sinistra per facilitare l'uso da parte dei mancini. Una

> *segue a pag. 70*

● **1** Scolapasta in accaio inox del diametro di 22 cm disegnato da Claudio Bellini (Linea Bohéme, Barazzoni; 104 €). ● **2** Attrezzo realizzato in acciaio lucido 18/10; diametro 21,5 cm (Mami, Alessi; 110 €). ● **3** Di forma quadrata con lati di 20 cm, questo scolapasta è prodotto in resina bianca (Eva Solo; 19,95 €). ● **4** Pratico ed economico, in acciaio inox, del diametro di 19 cm (Ipac; 13 €). ● **5** Scolapasta ripiegabile in silicone; disponibile in tre diametri: 15, 19 e 24 cm (Fusion, Tescoma; 14,90 €). Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 69*

soluzione molto pratica è rappresentata dai coperchi forati, che permettono di scolare i cibi semplicemente capovolgendo la pentola.

Lavare e sgocciolare

L'evoluzione dello scolapasta ha portato al cestello delle centrifughe per lavare e sgocciolare l'insalata: se un tempo le verdure a foglia si mettevano in un canovaccio che veniva agitato con gesti decisi nell'aria, ora si usano questi nuovi attrezzi. È sufficiente inserire il cestello nella base (che in alcuni modelli serve anche da insalatiera) e, chiuso il coperchio, agire sul pomello, la manovella o la leva che aziona un ingranaggio, imprimendo una rotazione rapidissima: sarà la forza centrifuga a far "scappare" via l'acqua, restituendo foglie asciutte, pronte da condire.

● **1** Centrifuga del diametro di 27 cm; dotata di pomello a pompa per azionare il cestello girevole (Oxo; 75 €). ● **2** Il cestello e il coperchio di questa centrifuga sono completati da una ciotola da 3,5 litri acquistabile anche separatamente come insalatiera (Rig Tig, Stelton; 29,99 € per la centrifuga completa, 7 per la ciotola €). ● **3** Centrifuga realizzata in propilene con cestello del diametro di 21 cm (Mastrad; 25 €). ● **4** Centrifuga di 24 cm, con ciotola trasparente e coperchio disponibile in diversi colori (Gefu; 20,74 €). ● **5** Dotata di dispositivo a leva per l'azionamento del cestelloi, questo attrezzo ha un diametro di 26 cm (Smart Touch, Zyliss; 37,90 €). Indirizzi a pagina 6



Una pizza magistrale

DAL CENTRO STORICO DELL'AQUILA ALLA NOSTRA CUCINA, MARZIA BUZZANCA PRESENTA IL MITO GASTRONOMICO. A MODO SUO

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Pizza all'aquilana

Il suo percorso l'ha tracciato il papà cuoco e maggiordomo: Marzia ne eredita la passione per la cucina a cui si dedica fin da giovanissima. Approdata dopo mille vicissitudini all'Aquila, apre l'enoteca Vinalia e Percorsi di Gusto che presto diventano il punto di riferimento della ristorazione in città. E quando il terremoto distrugge il centro storico coinvolgendo anche il suo locale, Marzia si batte per la riapertura della zona. Invita colleghi famosi come Oldani e Iaccarino a cucinare da lei. Riapre e si rinnova. Propone un'indovinata selezione di piatti, ma punta su una pizza di prodigiosa ma complessa fattura come le ha insegnato il pizzaiolo rivoluzionario de I Tigli di San Bonifacio (Vr), Simone Padoan.



DAI FUOCHI ALLA CANTINA E RITORNO
Nata a Tripoli ma di origini siciliane, nel 1999 Marzia Buzzanca trasforma l'enoteca Vinalia dell'Aquila in ristorante. Prima è ai fornelli e poi, da sommelier professionista, organizza una cantina di ben 1800 etichette: un'impresa che la promuove tra le 10 Eccellenze Sommelier d'Italia 2009 per la rivista Class. Un anno e mezzo prima del terremoto inaugura Percorsi di Gusto, appendice pizzaiola di Vinalia. Dopo le scosse riparte con un locale rinnovato e nuove proposte, che le valgono il premio speciale del Gambero Rosso Stella Foodies 2012 e la Ruota d'oro Centro Italia del Touring Club Italiano (www.percorsidigusto.com).





PIZZA ALL'AQUILANA

INGREDIENTI PER 8-10 PIZZE

per l'impasto: 1,250 kg di farina semintegrale - 1,250 kg di farina bianca - 6 g di lievito di birra - 100 g di olio extravergine d'oliva - olio per ungere le teglie - 65 g di sale di Maldon
per la lavorazione dei lieviti: 900 g di farina bianca - 450 g di lievito madre (in vendita già pronto online e in alcune panetterie)
per rinfrescare il panetto: 200 g di lievito naturale (da yogurt o da mosto) - 200 g di farina bianca
per la lavorazione dell'impasto: 250 g di farina integrale
per farcire ogni pizza: 400 g di ricotta di pecora - 1 burrata - 1 bustina di zafferano - zafferano in pistilli - 8-10 fettine di lardo

● **1** Il pomeriggio del giorno prima preparate l'impasto: lavorate a mano o utilizzando l'impastatrice le farine con 1150 g di acqua a 4°, l'olio, il sale e il lievito. Fatelo riposare coperto con velina e coperchio a 14° fino alle 13,30 del giorno dopo.
A mezzanotte procedete alla lavorazione dei lieviti impastando la farina con il lievito madre e 400 g di acqua a 29°, dividete in 3 parti, prendete una (conservate le altre a 4° per altre lavorazioni), formate un panetto e mantenetelo in un telo di cotone a 14° fino al mattino.
● **2** Alle 10,30 del mattino rinfrescate il panetto dei lieviti unendovi 100 g di acqua, il lievito e la farina indicati sopra; lavorate per 10 minuti, poi praticate un taglio a croce, trasferite in un contenitore tubolare o in una terrina capiente, coprite con la carta fata e fate riposare per 3 ore a temperatura ambiente finché il panetto è ben lievitato.
● **3** Alle 13,30 riprendete l'impasto preparato il giorno prima e lavoratelo nell'impastatrice per 6 minuti con il panetto rinfrescato e lievitato, i 250 g di farina integrale indicati sopra e 90 g di acqua.
● **4** Riprendete l'impasto, lasciatelo riposare per 10 minuti, lavoratelo energicamente con le mani e formate una pagnotta.
● **5** Appiattitela e spianatela a uno spessore di 6-7 cm.
● **6** Dividetela in porzioni da 270 g e formate 8-10 palline. Lasciatele riposare per 3 ore nelle cassette con coperchio per la pasta da pizza.
● **7** Alle 17,30 spianate le palline con le mani in dischi di 28 cm di diametro e fateli riposare a 20° fino alle 20.
● **8** Alle 20 trasferiteli nelle teglie oliate e infornateli a 300° per 6 minuti.
● **9** Per le quenelle mescolate lo zafferano in polvere alla ricotta.
● **10** Confezionate tante quenelle di ricotta allo zafferano con l'aiuto di due cucchiai. A cottura ultimata tagliate la base della pizza a tranci e farciteli con un po' di burrata, una quenelle di ricotta e una fettina di lardo. Decorate con i pistilli di zafferano e servite per una degustazione. Potete sostituire la burrata con la mozzarella: in questo caso tagliatela a dadini e distribuitela sulla pizza prima di infornarla.










8


9


10





FOCACCIA AL CIOCCOLATO

Preparate le basi delle focacce seguendo la ricetta accanto fino al punto 8 e formando 8-10 palline di impasto da 290 g.

● **1** Fate raffreddare le focacce e stendetevi uno strato di crema di nocciole al cioccolato.

● **2** Preparate la frutta per la decorazione: per ogni focaccia una banana tagliata a fettine oblique, 80 g di frutti di bosco, 5-6 foglie di menta, 25 g di nocciole sgusciate e tritate grossolanamente.

● **3** Decorate le focacce con la frutta preparata, la menta e ghirigori di crema al cioccolato. Servitele intere o, se le presentate per una degustazione, tagliate a spicchi.


1


2


3

Per preparare la pizza di queste pagine Marzia Buzzanca ha usato gli ingredienti in grandi quantità, proprio come fa nel suo locale. Questo le consente di avere panetti dei lieviti a disposizione per le pizze dei giorni seguenti e di ottenere una lievitazione perfetta.

A lato, uno scorcio di Carloforte vista dal mare. Più a destra, la preparazione delle "isole", le reti nelle quali i tonni vengono intrappolati durante il loro passaggio annuale nelle acque carlofortine.

Carloforte, l'isola del tonno

DALLA PESCA ALLA RAFFINATA ARTE CULINARIA, IL FASCINO DI UN LUOGO CHE VIVE DI QUESTO PESCE. DI CUI NON SI BUTTA NIENTE

a cura di Alessandro Gnocchi, servizio fotografico di Michele Mulas e Beatrice Spagoni, ricette Beatrice Spagoni, Andrea Rosso e Luigi Pomata. Si ringraziano Lorenzo Brun di "Carloforte solutions", Catterno Cesare Bettini del "Consorzio Turistico L'Altra Sardegna", B&B il Ghiro, "Carloforte tonnare", Salvatore Luxoro di Marinatour





LA "CAPPUNADDA"

PER 6 PERSONE
6 gallette - 6 pomodori freschi - 1 cetriolo piccolo - qualche pezzetto di tunnina (parte dorsale di tonno conservata sotto sale) - cuore di tonno essiccato - 1 dozzina di fettine di musciame (filetto di tonno salato ed essicato) - 1 manciata di scagliette di buzzonaglia (parte scura del tonno conservata sott'olio) - 1 cucchiaio di capperi dissalati - 1 rametto di basilico - olio extravergine d'oliva - aceto di vino - sale - pepe

● **1** Mettete in ammollo le gallette e sgocciolatele subito appena diventano morbide; spezzettatele e mettetele in una grande insalatiera. Unite i pomodori tagliati a spicchi, il cetriolo a fette, i pezzetti di tunnina e di cuore di tonno, le fettine di musciame, 1 manciata di scagliette di buzzonaglia e condite il tutto con olio, aceto, pepe e sale.
● **2** Mescolate la preparazione molto delicatamente, aggiungete le foglie di basilico fresche e i capperi e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura nessuna** ● **390 cal/porzione**

“U BELU”, TRIPPA DI TONNO

PER 6 PERSONE

1 “belu” (stomaco di tonno essiccato) - 1,5 kg di patate - 1 kg di cipolle - 500 g di pomodori freschi - una manciata di prezzemolo - 2 foglie di alloro - 2,5 dl di vino bianco secco - olio extravergine d’oliva - sale - pepe

● **1** Mettete a bagno lo stomaco di tonno essiccato per una notte intera per ammorbidirlo e dissalarlo. Quindi, lavatelo bene e cuocetelo in acqua bollente per piu’ di 1 ora. In un tegame abbastanza grande, con i bordi alti, preparate un soffritto con 2 dl d’olio, le cipolle a pezzettoni, i pomodori tagliati a pezzetti, l’alloro e il prezzemolo.

● **2** Salate, pepate e lasciate amalgamare i sapori; unite le patate tagliate a spicchi, lo stomaco di tonno tagliato a striscioline e il vino bianco. Fate cuocere per circa 1 ora, finché il sugo si sarà ridotto almeno della metà e servite.

FACILE

● **Preparazione 15 minuti + ammollo**

● **Cottura 2 h e 20 minuti** ● **750 cal/porzione**

Andrea Rosso è il titolare dell’“Osteria della tonnara”, ristorante a due passi dal mare che offre i piatti tipici della tradizione carlofortina, con un occhio speciale per il tonno.





TONNO ARROSTO ALLA CARLOFORTINA

PER 6 PERSONE
1,5 kg di codella di tonno (muscolo della coda) - 4 spicchi d'aglio - 2 cucchiai di salsa di pomodoro - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - olio per friggere - aceto bianco - 2 foglie di alloro secco - sale

● **1** Tagliate la codella di tonno a fette alte circa 1 cm e friggetela in abbondante olio. In un tegame a parte, rosolate gli spicchi d'aglio pelati e l'alloro con olio extravergine d'oliva, aggiungetevi il tonno fritto e quindi sfumate con il vino bianco.
● **2** Salate, aggiungete la salsa di pomodoro, l'alloro e sfumate con una spruzzata di aceto bianco.
● **3** Lasciate ridurre il fondo e cuocete fino a quando il pesce risulta tenero.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **440 cal/porzione**

Un rito che si ripete da 500 anni

Sulla punta estrema dell'isola di San Pietro, in Sardegna, si trova Carloforte con la sua tonnara. È lì che il tonno rosso passa "di corsa", tra aprile e giugno. Arriva dall'Atlantico per deporre le uova nel Mediterraneo e, inesorabilmente, percorre tutti gli anni, da sempre, lo stesso percorso. Facile quindi, e inevitabile, porre sul suo cammino delle trappole per bloccarlo: le tonnare, appunto. Sono delle camere di reti, chiamate "isole", in cui i tonni si infilano senza riuscire più ad uscire. Restano lì, intrappolati, finché il rais, il comandante dei tonnarotti che si occupano della pesca, decide insieme all'armatore che è il momento per la mattanza. A Carloforte, è un rito che si ripete da 500 anni, cadenzando l'attività e la vita dell'isola. Anche se ora le quote di pesca stabilite dalla Unione Europea per salvaguardare la presenza di tonno rosso nel Mediterraneo limitano il numero degli esemplari pescati, qui si continua a vivere di questo pesce tutto l'anno. Le interiora (lattume, uova, cuore, trippa e esofago) sono lavorati direttamente dai tonnarotti secondo ricette custodite gelosamente.

> segue a pag. 81









Lo chef Luigi Pomata, che si divide tra il ristorante "Da Nicolo", a Carloforte, e quello che porta il suo nome a Cagliari. I suoi piatti esaltano la generosità del tonno mescolando tradizione e inovazione.

FILETTO DI TONNO CON CIPOLLA BRASATA E SALSA AL CANNONAU

PER 4 PERSONE
filetto di tonno 800 g - 300 g di cipolle rosse - 7,5 dl di Cannonau 750 - olio extravergine d'oliva - 2 dl di aceto rosso - 7,5 dl di Vermentino - 4 cucchiai di miele di cardo - 1 rametto di timo - 100 g di zucchero - 1 fiore di anice stellato - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

● **1** Mettete il filetto in acqua e ghiaccio per 15 minuti, asciugatelo e avvolgetelo in carta da forno per 30 minuti; eliminate la carta e asciugatelo ancora. Tagliatelo in 4 filetti, salate e pepate.
● **2** In una pentola, versate il Cannonau, unite il timo e fatelo ridurre di 3/4. Aggiungete 2 cucchiaini di miele e salate.
● **3** Mondate le cipolle e tagliatele in 8 spicchi; fatele dorare in un tegame, in poco olio, con l'aglio, l'anice stellato e lo zucchero; sfumate con il Vermentino e l'aceto, coprite e cuocete per 7 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate finire la cottura; poi togliete le cipolle. Fate raffreddare la salsa al Cannonau aggiungendo il miele rimasto.
● **4** In una padella molto calda, fate dorare il tonno su tutti i lati, toglietelo dalla padella e tenetelo al caldo. Sistemate le cipolle al centro del piatto, mettetevi il tonno, e irrorate con la salsa.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 50 minuti ● 580 cal/porzione



LINGUINE CON TONNO, CAPPERI, OLIVE E PECORINO AL LIMONE

PER 4 PERSONE
380 g di linguine - 60 g di olive nere - 60 g di olive verdi - 30 g di capperi - 50 g di pecorino di media stagionatura - 250 g di tonno sott'olio sgocciolato - 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - la scorza di 1 limone non trattato - sale

● **1** Tritate grossolanamente i capperi, le olive e il tonno; mescolate il tutto in un terrina aggiungendo l'olio.
● **2** Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e cuocetevi le linguine per 8 minuti, quindi scolatele e unitele agli altri ingredienti nella terrina.
● **3** Disponete la pasta condita nei piatti, spolverizzate con il pecorino e la scorza del limone grattugiati e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 8 minuti** ● **660 cal/porzione**

> segue da pag. 79

Prelibatezze per tutto l'anno

Si pesca solo in primavera, particolarmente in maggio, ma il tonno è presente sulle tavole carlofortine anche d'inverno: lessato appena pescato e messo sott'olio, oppure seccato o conservato dopo essere stato arrostito con vino (bianco o rosso Carignano, tipico di Carloforte), aceto, alloro e accompagnato con i piselli.

Freschissimo, appena pescato ma abbattuto di temperatura in freezer per almeno 24 ore, si gusta crudo in una tartare, battuto a coltello, con erba cipollina fresca, sale, pepe, olio su un letto di patate; oppure appena scottato su una piastra rovente con le erbe aromatiche. Perfetti, in questi casi tagli come il "tarantello" o la "ventresca".

Con la "bozzonaglia" sott'olio invece, la parte più scura che si trova vicino all'osso, si prepara la "fagiolata"; fagioloni corona (oppure canellini), cipolla e bozzonaglia in insalata: piatto gustoso e potente.

> segue a pag. 83





Del tonno si usa tutto e, anche se non è facile trovare ovunque tutti i possibili tagli, è interessante conoscere un'offerta così differenziata. Dalla zona addominale, si ottiene la ventresca, che si divide in due parti: la "ventresca marezzata", più grassa e saporita, e la "ventresca bassa", più adatta alle cotture lievi ai ferri, alla brace o al vapore. Nella parte centrale, subito dietro la ventresca, è situato il tarantello, ottimo per i filetti. Procedendo verso la coda, si trova la codella: di colore nero se proviene dalla parte superiore o bianco se ricavata dalla parte inferiore. Delle interiora si usano il cuore, la trippa ottenuta dalla lavorazione dello stomaco, la bottarga dalla sacca ovarica e il figatello dalla sacca del liquido seminale.

"LORIGHITTAS" CON SALSICCIA E BOZZONAGLIA DI TONNO

PER 4 PERSONE
300 g di farina - 3 tuorli - 2 uova intere - 200 g di salsiccia - 100 g di bozzonaglia (parte scura del tonno sott'olio) - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - 1 bicchiere di vino bianco - sale - pepe

● **1** Impastate la farina, le uova, i tuorli, 1 pizzico di sale e un cucchiaio d'olio; avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciate riposare in frigo per 1 ora.
● **2** Togliete la pasta dal frigo, ricavatene tanti "vermicelli" e avvolgeteli su se stessi due a due facendoli ruotare tra i palmi delle mani; unite le 2 estremità dei "lorighittas" formando dei cerchi del diametro di 2-3 cm.
● **3** In una padella mettete la salsiccia priva della pelle e la bozzonaglia con un cucchiaio d'olio, fate dorare e sfumate con il vino bianco.
● **4** Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela molto al dente, versatela nella padella con il sugo e continuate la cottura per 5 minuti. Sale, pepate e profumate con foglie di prezzemolo fritte.

MEDIA
● **Preparazione 50 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **545 cal/porzione**

IL TONNO IN CARLOFORTINO

STOMACO
SPINA NERA
OSSA DELLA SCHIENA
GOLA
BOZZONAGLIA
SPINA BIANCA
TAPPO
BRANCHIE
MILZA
POLMONE
BUDELLE
OMBELICO
CUORE
FEGATO
BOTTARGHE (FEMMINA)
SACCHE SPERMATICHE (MASCHIO)
CONTRO CUORE

PETTINE
NODINO
SOPRAGUANCIA
ALETTONE DELLA SCHIENA
SCHIENALE
FRONTALE
CODELLA NERA
OCCHIO
CODA
CALLO DELLA CODA
SOTTOGOLA
LACCIO
PELLE SQUAME
CODELLA BIANCA
VENTRESCA
TARANTELLO
ALETTONE DELLA CODA
ALETTONE DELLA PANCIA
ALETTONE DEL FIANCO



VENTRESCA IN CROSTA DI PANE AROMATICO CON ZUCCHINE

PER 4 PERSONE
800 g di ventresca (parte addominale del tonno) - 200 g di pangrattato - 4 zucchine - 1 mazzetto di erbe aromatiche (maggiorana, timo, basilico, prezzemolo e origano) - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate finemente le erbe, fatele asciugare in una teglia e unitele al pangrattato. Passate tutta la superficie della ventresca nel pane aromatico; salatela, pepatela e poi tagliatela in 4 pezzi.
● **2** Mondate le zucchine, tagliatele a fette sottili, conditele con olio e sale, quindi infornatele per circa 20 minuti a 160° (non devono diventare croccanti ma restare belle umide).
● **3** Cuocete il tonno in padella per 2 minuti sui 2 lati impanati. Servitelo con le zucchine sfornate, condite con un filo d'olio e qualche filo di erba cipollina.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 25 minuti ● 300 cal/porzione

> segue da pag. 81

Il "musciame", il filetto secco, si gusta affettato sottilmente con pomodoro fresco, basilico e un filo d'olio, oppure, nella "capunadda", magari anche con del cuore di tonno essiccato, per insaporire gallette, pomodoro e la "facussa", un piccolo cetriolo carlofortino. Nella pasta, il tonno sott'olio si mescola con il pesto alla genovese per un "pasticcio" molto saporito che lega la doppia tradizione ligure e sarda dell'isola.

Un appuntamento da non perdere

Chi ama assaporare questo pesce fresco, non può mancare a Carloforte nel periodo della pesca, quando si svolge la rassegna gastronomica "Girotonno" (quest'anno dal 30 maggio al 2 giugno, www.girotonno.it). Chef internazionali si cimentano in sperimentazioni culinarie e nella "Tuna competition", gara gastronomica in cui possono intervenire i visitatori con un loro giudizio. Una "quattro giorni" densa di appuntamenti per immergersi nella tradizione, nella cultura e nella cucina di questo straordinaria isola del nostro Mediterraneo.







Nella cucina del Presidente

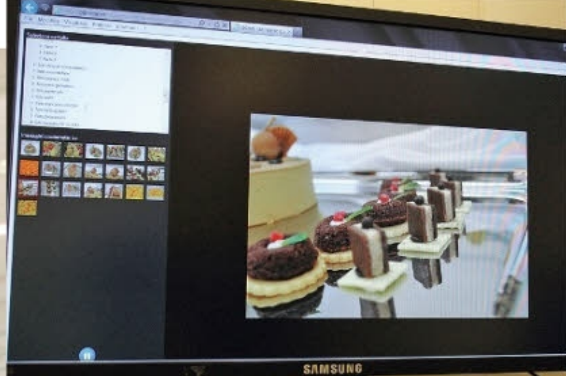
TECNOLOGIE INNOVATIVE, CIBI ECCELLENTI E UN TEAM APPASSIONATO: SALE&PEPE, IN QUIRINALE, HA SCOPERTO DOVE E COME SI PREPARANO I PIATTI PER NAPOLITANO

di Miriam Ferrari, foto di Stefania Sainaghi



Entriamo dalla Porta Giardini del Quirinale e scendiamo la lunga scala che porta alla "Cucina Grande" del palazzo. Ad accoglierci la brigata al completo: un team affiatatissimo di cuochi capitanato dall'executive chef Fabrizio Boca: è qui che si preparano tutti i giorni i pranzi e le cene del Presidente. Lui, Napolitano, ha chiesto solo il rispetto di alcune semplici regole: niente sprechi, ingredienti genuini, cotture soft. Naturalmente senza rinunciare ai buoni sapori, soprattutto quelli della sua terra: tra le ricette preferite, infatti, non mancano alcune specialità partenopee, come la scarola farcita e gli spaghetti al pomodoro. La preparazione dei piatti destinati al Presidente è un rito che si ripete due volte al giorno: i cuochi mettono in campo tutta la loro esperienza perché le cotture siano perfette e la presentazione di ogni portata ineccepibile, con particolare attenzione agli ultimi tocchi: per un primo come gli gnocchi con fonduta di parmigiano, altro piatto

> segue a pag. 87







UNA VITA SUL COLLE
Qui accanto Fabrizio Boca, executive chef del Quirinale dove è approdato 21 anni fa, dopo numerose esperienze in Italia e all'estero e importanti stage nei ristoranti di chef famosi come Carlo Cracco e Sergio Mei. È membro dell' Associazione Chefs del Chefs, di cui fanno parte cuochi presidenziali e reali. Sopra, immagini flash della vita di brigata: un collage di foto, un prezioso vassoio commemorativo e lo schermo dove scorrono le immagini dei piatti più belli, frutto di un sapiente lavoro di squadra. Nella pagina accanto, il cortile del Quirinale e il servizio per la tavola delle grandi occasioni.



A sinistra, i macaron, specialità del cuoco pasticciere, pronti per la farcitura. Qui accanto le scarole nella prima fase di cottura, sotto i polpi stufati nella brunoise di verdure. Al centro, l'elegante presentazione degli gnocchi di zucca. Nella foto in basso, Fabrizio Boca dà gli ultimi tocchi al piatto prima di servirlo.



Scarola farcita, pag. 88



Gnocchi di zucca con fonduta di parmigiano, pag. 88



Polipo affogato, pag. 88

> segue da pag. 84

gradito a Napolitano, basta un rapido salto in padella ed eccoli in tavola fumanti e cremosi. Tutto procede secondo un'impeccabile organizzazione e inizia la domenica, quando lo chef stila il menu settimanale, che di norma non richiede variazioni, caso mai, se un piatto gli è particolarmente gradito, il Presidente suggerisce "se volete lo posso mangiare anche due volte alla settimana". Una routine consolidata che però non impedisce a Fabrizio di sperimentare ricette innovative da proporre nei ricevimenti, per le quali il Capo dello Stato manifesta sempre il suo apprezzamento. Grande successo, per esempio, hanno riscosso i ravioli di cernia serviti in occasione del pranzo del 150° dell'Unità d'Italia: farciti con cernia e ricciola cotte a bassa temperatura, conditi con sugo di cernia e impreziositi dal filetto dello stesso pesce marinato, sono il risultato di un sapiente gioco di sapori e di una tecnica consolidata. Ma anche di una particolare attenzione alla qualità degli ingredienti, scelti dallo chef tra le eccellenze nazionali. Per una cucina degna di un Presidente.



GNOCCHI DI ZUCCA CON FONDUTA DI PARMIGIANO

PER 6 PERSONE
per gli gnocchi: 750 g di zucca piccola di Mantova - 250 g di patate rosse - 250 g di farina - noce moscata
per la fonduta di parmigiano: 250 g di parmigiano 18 mesi grattugiato - 250 g di parmigiano 30 mesi grattugiato - 0,5 litri di acqua tiepida a 45° - 50 g di olio extravergine d'oliva

- **1** Cuocete la zucca al forno avvolta nell'alluminio, passatela e mettete il passato sotto un peso per 1 giorno.
- **2** Lessate le patate, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate; raccogliete il passato sulla spianatoia, fate la fontana, unite il passato di zucca, la farina, noce moscata, impastate fio a ottenere una pasta che non si attacca più alle mani; unite se necessario ancora poca farina.
- **3** Formate con l'impasto tanti rotolini, tagliateli a pezzetti e incavateli passandoli rapidamente sulla spianatoia.
- **4** Preparate la fonduta: grattugiate i due tipi di parmigiano e mescolateli insieme, quindi unite l'acqua a 45° e frullate con il minipimer unendo anche l'olio extravergine.
- **5** Lessate gli gnocchi e conditeli con la fonduta di parmigiano.

SCAROLA FARCITA

PER 6 PERSONE
3 grossi cespi di scarola - 80 g di capperi dissalati - 200 g di scamorza a filettini - 80 g di pinoli - 70 g di olive di Gaeta - 4 acciughe del mar Cantabrico - 80 g di parmigiano grattugiato - 3 cipollotti - olio extravergine d'oliva - sale di Cervia - pepe
per il pane alle erbe: 150 g di mollica di pane in cassetta fresco - prezzemolo - basilico

- **1** Togliete le foglie più sciupate ai cespi di scarola, lavateli, sgocciolateli, asciugateli.
- **2** Affettate fini i cipollotti e fateli stufare a fuoco basso con poco olio extravergine di oliva e acqua, evitando che prendano colore. Preparate il pane alle erbe, mescolando la mollica di pane con prezzemolo e basilico tritati.
- **3** Distribuite tra le foglie interne i capperi, la scamorza, il pane alle erbe, i pinoli, le olive snocciolate, le acciughe e il parmigiano, sale e pepe.
- **3** Chiudete ogni cespo avvicinando bene le foglie, legateli ben stretti con spago da cucina, metteteli in una casseruola con un filo di olio e acqua e ponete su fuoco basso. Dopo 10 minuti aggiungete i cipollotti precedentemente stufati.
- **4** Coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per circa un'ora. Scolatele e lasciatele intiepidire prima di tagliarle a spicchi e servirle. Quando si devono servire le lattughe in occasione di un buffet si farciscono con gli ingredienti indicati le singole foglie, si arrotolano e si fanno stufare; dopo averle raffreddate si lasciano riposare avvolte ben strette in carta da forno, poi si servono tagliate a fette.

POLPO AFFOGATO

PER 6 PERSONE
800 g di polpi già puliti - 180 g di sedano - 50 g di cipollotto - 4 gambi di prezzemolo - 1 foglia di alloro - olio extravergine d'oliva

- **1** Preparate una brunoise tagliando a dadini minuti sedano e cipollotto, mettetela in un tegame con poco olio e acqua e fatela stufare dolcemente.
- **2** Unite i polpi, fateli insaporire nel soffritto per qualche minuto, aggiungete i gambi di prezzemolo e la foglia di alloro e continuate la cottura a fuoco dolce e recipiente coperto per 30-40 minuti.
- **3** I polpi si possono servire semplicemente così, conditi con il loro saporito sughetto, oppure si aggiungono a una zuppa di pesce.





Sopra, uno dei cuochi prepara gli gnocchi per il Presidente: dopo un tuffo nell'acqua bollente, li passerà nell'abbattitore; la cottura verrà ultimata al momento di servirli. In alto, i ravioli di cernia preparati per il 150° dell'Unità d'Italia. Qui sotto, Fabrizio Boca (al centro) con la sua brigata.





Aglio

C'È CHI LO AMA SENZA CONDIZIONI E CHI NON VUOL SENTIRNE PARLARE. COMUNQUE, IL SUO AROMA UNICO NE FA UN PROTAGONISTA DELLA CUCINA MEDITERRANEA, CRUDO E IN COTTURA

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi



Piatto Rina Menardi, barattolo Weck Jars, tessuto Silva Milano. Indirizzi a pagina 6



Melanzane affumicate con pomodorini

Non è tipo da mezze misure, si sa. Chi lo ama lo metterebbe quasi dappertutto per quel tocco aromatico deciso, riconoscibilissimo, che esalta i sapori, specialmente mediterranei. Chi lo odia, e non sono pochi i suoi detrattori, lo respinge senza pietà. Perché l'allicina, la sostanza chimica contenente zolfo, responsabile, oltre che delle tante proprietà antisettiche e curative dell'aglio, della sua acuta perentorietà, si avverte nell'alito e non è facile da digerire. Ma ci sono tanti modi di usarlo in cucina e di dosare la sua aggressività. Bianco, rosa, rosso secondo le varietà, non ci sono differenze sostanziali fra le tipologie. Fresco, dal sapore meno spiccato, si trova in primavera e in estate, negli altri mesi invece è secco. Ed eccolo: sembra che la natura abbia provveduto a dosarlo, presentandolo in quegli spicchi o bulbilli a mezzaluna chiusi in una armatura fogliacea, la tunica, che stretti l'uno all'altro formano la caratteristica "testa" dell'aglio. I contadini, da tempo immemorabile, hanno legato fra loro le teste per farle seccare in collane decorative. Certo, crudo è una forza. Basta qualche fettina su una bruschetta oppure in un'insalata per accenderla senza scampo. Addirittura, basta passare uno spicchio sulle pareti di una terrina e poi condire la verdura per sentirne una gradevolissima puntina al palato.

> *segue a pag. 93*

MELANZANE AFFUMICATE CON POMODORINI

PER 4 PERSONE
2 melanzane tonde - 200 g di pomodorini ciliegia - 3 spicchi d'aglio - 1 rametto di menta - 1 cucchiaio di zucchero a velo - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate le melanzane e asciugatele. Sbucciate 2 spicchi d'aglio, tagliateli a fettine, incidete la polpa delle melanzane con un coltellino in tanti punti quante sono le fettine di aglio e infilatele queste ultime in profondità nella polpa.
● **2** Trasferite le melanzane su una teglia rivestita con carta da forno e cuocetele a 200° per circa 35 minuti. Nel frattempo lavate i pomodorini, metteteli in una teglietta con lo spicchio d'aglio rimasto sbucciato e tagliato a lamelle sottili e spolverizzateli con lo zucchero a velo.
● **3** Cuocete i pomodorini in forno a 200° per circa 20 minuti e lasciateli raffreddare. Tagliate le melanzane a metà nel senso della lunghezza, prelevate la polpa con un cucchiaio, tagliatela a dadini eliminando l'aglio e poi mettetela a scolare in un colino per 15 minuti circa.
● **4** In una terrina, condite la polpa di melanzana con 3-4 foglie di menta spezzettate, 4 cucchiai d'olio, 1 pizzico di sale e suddividetela in 4 bicchieri. Disponetevi sopra i pomodorini con l'aglio di cottura 1 filo d'olio e servite, se vi piace, il pane.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 55 minuti** ● **100 cal/porzione**

PANE ALL'AGLIO

PER 4 PERSONE
2 francesini - 2 spicchi d'aglio fresco - 4 rametto di timo - 1 mazzetto di prezzemolo - 40 g di burro - sale

● **1** Sbucciate gli spicchi d'aglio, mondate e lavate una manciata di foglie di prezzemolo, asciugatele, poi tritatele finemente con le foglie di timo, l'aglio e 1 pizzico di sale.
● **2** Lavorate il burro fino a renderlo cremoso, poi mescolatelo bene con il trito preparato. Incidete i 2 francesini in fette parallele di circa 1 cm di spessore senza tagliarli sino alla base.
● **3** Spalmate ogni spazio tra due fette di pane con il burro aromatizzato e avvolgete i 2 francesini in fogli di carta da forno; fissate la carta con spago da cucina in modo che il burro non esca durante la cottura, poi passate tutto in forno per circa 20 minuti a 150°. Servite il pane con l'aperitivo o come accompagnamento di vellutate di verdura.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **210 cal/porzione**

POLLO CON PATATE

PER 4 PERSONE
1 pollo tagliato in 8 pezzi - 300 g di patatine novelle non trattate - 4 teste d'aglio - 4 rametti di timo- 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva- sale - pepe in grani

● **1** Sciacquate i pezzi di pollo sotto l'acqua corrente e asciugateli con carta da cucina. Insaporiteli con 1 pizzico di sale e 1 macinata di pepe, poi trasferiteli in una teglia da forno.
● **2** Lavate le patatine, asciugatele, tagliatele a metà senza sbucciarle e conditele con 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva e 1 pizzico di sale. Trasferite anche queste nella teglia insieme al pollo e distribuitele in modo uniforme; irrorate con 3 cucchiai d'olio, unite 2/3 delle foglioline timo e il rosmarino.
● **3** Aggiungete le teste d'aglio, trasferite tutto in forno a 200° e fate cuocere per 40 minuti, rigirando ogni tanto i pezzi di pollo e le patate. Levate la teglia dal forno ed eliminate timo e rosmarino. Prelevate le teste d'aglio, apritele, spremetene la polpa e raccoglietela in una ciotola. Cospargete il pollo con le foglioline di timo rimaste e servitelo con le patate e la purea d'aglio preparata.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **460 cal/porzione**

Pane all'aglio

Piatto L'Arte nel Pozzo.
Indirizzi a pagina 6



Pollo con patate

> segue da pag. 91

Grande protagonista nel pesto ligure, dove è indispensabile (eliminarlo, per i puristi, è un peccato di lesa maestà), nell'aiolì, salsa classica dell'Europa merididonale, nella bagna cauda insieme alle acciughe, negli spaghetti "aglio e oglio", piatto simbolo del nostro Sud. Il suo condimento è l'olio, le sue erbe preferite, prezzemolo e basilico. È quotidiano e superprezioso nei battuti e nei soffritti, dove non trova limiti: dalla salsa di pomodoro ai polpettoni, dalle verdure alle zuppe di pesce, dalle frittate alle carni in umido e agli arrosti, magari steccati con aglio e rosmarino.
In cottura spegne in parte la sua aggressività. Usato a spicchi interi e poi eliminato è il più comodo erogatore di sapore. Secondo l'intensità che si vuole ottenere, si può togliere la buccia che avvolge lo spicchio per dare più forza, lasciarla per avere un gusto più delicato oppure non levarla, ma schiacciare leggermente lo spicchio prima di metterlo in tegame per una gradazione intermedia. Per scongiurare aliti pesanti basta tagliare a metà ogni spicchio e eliminare il germoglietto verde centrale.
Conservatelo in ambiente fresco e asciutto, non in frigorifero. Consumatelo preferibilmente entro 2 mesi dall'acquisto. Per averlo sempre pronto, mettetelo sott'olio. Come scorta, si trova anche in polvere e in granuli.



PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?





TAVOLETTE

LE DODICI ERBE

E RITROVI IL BENESSERE!

IN FARMACIA

DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili







Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.

www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it

Dite...*cheese*

CI SONO TANTI MODI PER PREPARARE IL CHEESECAKE, LA TORTA PIÙ SEDUCENTE DELLA PASTICCERIA A STELLE E STRISCE. TUTTI SOAVEMENTE CREMOSI E IRRESISTIBILI

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Marta Mariani

È uno degli emblemi della pasticceria made in USA, declinato in tantissime varianti. L'archetipo è il New York cheesecake (trovate la ricetta a pag. 98), molto diffuso nella Grande Mela ai primi del '900 e reso famoso da Arnold Reuben del ristorante Turf: con base di biscotti sbriciolati e uno strato cremoso di formaggio spalmabile, va cotto in forno (il dolce esiste anche in versione cruda) e servito liscio. Per una riuscita sicura, in America prediligono il formaggio cremoso tipo Philadelfia, che ha la giusta percentuale di grassi. In quanto alla cottura, il segreto è di infornare il cheeesecake per una decina di minuti a 250°, fino al formarsi di una leggera crosticina, e di proseguire la cottura a 90° per 40 minuti. Per evitare che si spacchi in superficie, va tolto dal forno quando al centro non è del tutto cotto ma ancora morbido, e staccato dal bordo dello stampo con una lama di coltello. Se il New York cheesecake vanta molti appassionati, altrettanto deliziose sono le varianti. Il formaggio può diventare ricotta, caprino, robiola, quark, neufchatel, mascarpone, volendo mescolati con il cioccolato. Per la base i biscotti più gettonati sono quelli secchi tipo Digestive ma c'è chi ne preferisce altri, lisci o al cioccolato, alla frutta secca, al caffè. Infine il topping. Il meglio è la frutta, fresca o in composta, perché ha un'azione leggermente sgrassante. Ma la fantasia non ha limiti. Si va dal cioccolato al caramello, dalla crema di nocciole alla frutta secca o candita, dalle scaglie di cocco alla granella di cereali.

con la collaborazione di Laurel Evans, autrice del libro "American Bakery" (Gribaudo) e curatrice del blog www.unamericanaincucina.com

CHEESECAKE CON PESCHE CARAMELLATE

PER 8 PERSONE
150 g di biscotti tipo Digestive - 500 g di formaggio da spalmare - 3 dl di panna fresca - 150 g di zucchero semolato - 1 baccello di vaniglia - 2 pesche - 30 g di zucchero di canna - 90 g di burro - menta

● **1** Sciogliete 70 g di burro in un pentolino su fiamma bassissima o a bagnomaria. Spezzettate i biscotti, tritateli nel mixer e versate a filo il burro sciolto. Rivestite con carta da forno uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro.
● **2** Trasferite i biscotti nello stampo, compattateli sul fondo con il dorso di un cucchiaio e mettete in frigo. Incidete il baccello di vaniglia, prelevate i semini e uniteli al formaggio. Aggiungete lo zucchero semolato e mescolate fino a che si è sciolto. Montate la panna, amalgamatela al composto precedente e versate il tutto nello stampo con i biscotti.
● **3** Livellate la superficie con il dorso di un cucchiaio e fate riposare il cheesecake in frigo per 12 ore. Poco prima di servire tagliate le pesche a spicchi e saltatele in padella con il burro rimasto e lo zucchero di canna fino a che iniziano a caramellare. Sformate delicatamente il dolce e completate con le pesche e qualche fogliolina di menta.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 6 minuti** ● **360 cal/porzione**



Sedia Officine Via Neera, piatti Zara Home, tovaglia La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pag. 6









NEW YORK STYLE

PER 10 PERSONE

300 g di biscotti tipo Digestive - 600 g di formaggio cremoso - 400 g di panna acida - 180 g di zucchero - 4 uova -120 g di burro - 2 cucchiai di zucchero a velo - 1 baccello di vaniglia

● **1** Spezzettate i biscotti e tritateli finemente nel mixer. Sciogliete il burro su fiamma bassissima e unitelo ai biscotti mescolando con una spatola. ● **2** Rivestite con carta da forno il fondo e i bordi di uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro e versatevi il composto di biscotti cercando di distribuirlo uniformemente sul fondo e vicino ai bordi. ● **3** Premete i biscotti con il dorso di un cucchiaio, prima sul fondo e poi sui bordi in modo da ottenere uno strato ben compatto e uno spessore omogeno. Mettete lo stampo in frigorifero per 30 minuti. ● **4** Riunite in una ciotola le uova con lo zucchero, unite i semini contenuti nel baccello di vaniglia e mescolate fino a che lo zucchero si è sciolto. ● **5** Aggiungete il formaggio e mescolate con una frusta per incorporarlo. ● **6** Unite la metà della panna acida e amalgamate gli ingredienti con la frusta. ● **7** Versate il composto nello stampo con i biscotti, livellatelo con una spatola, trasferitelo in forno caldo a 160° e cuocete il dolce per 45 minuti. ● **8** Mescolate la panna acida rimasta con lo zucchero a velo e stendetela delicatamente sul cheesecake facendola scendere da un cucchiaio. Proseguite la cottura per altri 15 minuti e lasciate raffreddare.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 5 minuti ● 610 cal/porzione











Alzata La Porcellana Bianca, tovagliolo La Fabbrica del Lino, calici Fade.
Indirizzi a pag. 6

Tovaglie e tovaglioli La Fabbrica del Lino. Piatto Officine Via Neera, cucchiaini Bugatti. Nella pagina accanto: piatto rettangolare e tazze L'Abitarei. Indirizzi a pag. 6

BRÛLÉ AL LIMONE

PER 6 PERSONE
200 g di robiola - 100 g di zucchero semolato - 3 dl di panna fresca - 5 tuorli - 1 limone non trattato - 6 amaretti - 6 cucchiai di zucchero di canna

● **1** Mescolate in una ciotola la robiola con lo zucchero semolato e la scorza grattugiata del limone. Unite i tuorli e la panna e mescolate il composto con una spatola cercando di non incorporare aria.
● **2** Suddividete gli amaretti sbriciolati in 6 stampini ovali monoporzione, distribuite sopra delicatamente la crema preparata e disponete i recipienti in una teglia da forno con i bordi alti. Versate intorno acqua calda fino ad arrivare ai 2/3 della loro altezza e cuocete la crema in forno caldo a 160° per circa 40 minuti. Levate gli stampini dal bagnomaria e fateli riposare in frigorifero per almeno 6-8 ore.
● **3** Al momento di servire cospargete la superficie della crema con lo zucchero di canna e fatelo caramellare sotto il grill del forno. Se vi piace cospargete il caramello con della scorza di limone grattugiata al momento e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 440 cal/porzione

BROWNIES CON CIOCCOLATO BIANCO E FRAGOLE

PER 6 PERSONE
300 g di fragole - 250 g di formaggio cremoso da spalmare o ricotta piemontese - 100 g di cioccolato bianco - 70 g di farina - 80 g di zucchero - 1 dl di panna - 3 uova - 80 g di burro - 1 baccello di vaniglia - zucchero a velo

1 Tritate finemente il cioccolato, riunitelo in una ciotola resistente al calore con il burro, disponetela in un bagnomaria e sciogliete entrambi fino a ottenere un composto omogeneo.
2 Mescolate e unite 50 g di zucchero, 2 uova e la panna. Amalgamate gli ingredienti, aggiungete la farina setacciata, mescolate di nuovo e versate l'impasto in uno stampo rettangolare di 18x24 cm, rivestito con carta da forno bagnata e strizzata.
3 Unite il formaggio con l'uovo rimasto, i semini contenuti nel baccello di vaniglia e lo zucchero rimanente e versate il composto su quello precedente. Livellatelo con una spatola e cuocete il dolce nella parte bassa del forno caldo a 180° per circa 40 minuti.
4 Lasciate raffreddare il dolce. Nel frattempo lavate le fragole e asciugatele. Servite il cheesecake a cubotti, decorati con le fragole spolverizzate di zucchero a velo.

MEDIA • Preparazione 20 minuti • Cottura 45 minuti • 495 cal/porzione



AL CIOCCOLATO E AMARENE

PER 4 PERSONE
200 g di ricotta piemontese - 200 g di yogurt greco - 100 g di biscotti al cioccolato - 220 g di zucchero - 120 g di cioccolato fondente - 300 g di amarene - 15 g di gelatina in fogli

● **1** Lavate delicatamente le amarene, denocciolatele, riunitele in una casseruola con 100 g di zucchero e cuocetele su fiamma vivace per circa 20 minuti.
● **2** Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda fino a che si ammorbidisce. Tritate finemente 100 g di cioccolato, trasferitelo in una ciotola resistente al calore e scioglietelo a bagnomaria mescolando verso la fine.
● **3** Appoggiate su 4 piattini 4 coppapasta quadrati di 6 cm di lato, sbriciolate i biscotti e suddivideteli all'interno dei coppapasta. Amalgamate la ricotta con lo yogurt e lo zucchero rimasto e mescolate con una spatola fino a che lo zucchero si è sciolto.
● **4** Scolate la gelatina, scioglietela in un pentolino su fiamma bassissima e unitela, insieme al cioccolato fuso, agli altri ingredienti. Suddividete la metà del composto nei coppapasta, proseguite con uno strato di amarene sciroppate e terminate con altra crema al cioccolato. Fate raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore, eliminate i coppapasta e servite con le amarene rimaste e il cioccolato rimasto grattugiato.

MEDIA ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 25 minuti** ● **630 cal/porzione**

Piatto Bitossi Home, piattino in vetro Officine Via Neera, tazzina Emile Henry, cucchiaino Bugatti, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Nella pagina accanto: alzata L'Abitare, tavolo Officine Via Neera, runner Zara Home. Indirizzi a pag. 6



TOURTEAU

PER 6 PERSONE
250 g di farina - 250 g di formaggio di capra fresco - 150 g di zucchero a velo - 5 uova - 150 g di burro - 30 g di amido di mais - 1 baccello di vaniglia - sale

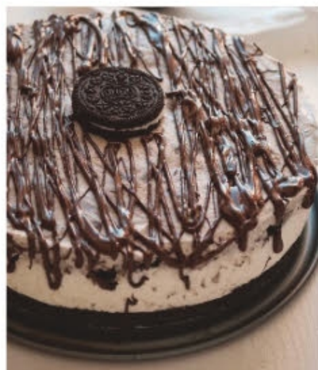
● **1** Riunite nel mixer 200 g di farina con 20 g di zucchero a velo, il burro a dadini e un pizzico di sale e azionate l'apparecchio fino alla formazione di un composto a briciole. Con il mixer in movimento unite 4 cucchiai di acqua fredda e frullate fino a ottenere una palla di impasto. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per almeno 30 minuti.
● **2** Nel frattempo separate i tuorli dagli albumi di 3 uova. Lavorate il formaggio con lo zucchero a velo, i semini contenuti nel baccello di vaniglia, le 2 uova rimaste, i 3 tuorli, l'amido di mais e la farina rimanente. Montate gli albumi e amalgamateli delicatamente al composto.
● **3** Stendete la pasta brisée in una sfoglia di circa 2 mm di spessore, rivestite fondo e bordi di uno stampo di 20 cm dai bordi alti, foderato con carta da forno, e bucherellate il fondo in più punti con i rebbi di una forchetta. Versatevi l'impasto di formaggio, eliminate la pasta eccedente e cuocete il dolce per circa 40 minuti fino a che la superficie risulta nera. Lasciatelo raffreddare su una gratella e servite.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 40 minuti** ● **640 cal/porzione**

Click cake

GOLOSISSIMO E VERSATILE, IL CHEESECAKE AMERICANO (PAG. 96) SPOPOLA IN RETE, DOV'È PRESENTE IN MILLE VERSIONI

di Barbara Roncarolo







DAL BONET ALLA TORTA DI NEW YORK

Valentina ha 28 anni, da buona albese ama le ricette piemontesi, ma contemporaneamente le piace sperimentare in cucina, fotografare e infine gustare i suoi piatti. Ne sono una prova i cheesecake sul suo **cucinaecantina.net**. Si ispirano ai classici newyorkesi e sono uno più goloso dell'altro.



DAL SALATO AL DOLCE

Su **Veraincucina.com** ci sono ottime ricette salate, ma da qualche tempo stanno prendendo il sopravvento i dolci, la sua passione. Tra i preferiti di Veruschka (Vera) ci sono i cheesecake "semplici" accompagnati con cioccolato fondente, caramello salato, salsa ai lamponi e, perché no, anche nella versione ultra golosa con gli Oreo (foto).





LA CUOCHINA FUORI DAL CORO

Romana trapiantata a Dublino, Veruska è nota come **lacuochinasopraffina.com.** Il blog è uno spasso: mentre propone versioni stravaganti e senza glutine dei piatti più golosi (cheesecake in primis), commenta con ironia fatti e storie quotidiane.

"ARABA", ATLETICA E GOLOSA

Per Stefania (**arabafeliceincucina.blogspot.it**) «con i cheesecakes è stato amore a prima vista». Li ha conosciuti grazie agli amici americani che ha in Arabia Saudita, dove vive, insegna inglese e fitness e, appena può, si diletta ai fornelli.



C'ERA UNA VOLTA... ALICE!

«Il classico New York Cheesecake è tra i dolci che preferico e mi diverto a prepararlo in tutte le sue varianti». Allegria e cucina ghiotta quelle di Alice, tutte da gustare su **onceuponalice.com**

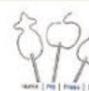


RICETTE DOLCI DAGLI USA

Giulia vive a Chicago, è laureata in International Business e Marketing e, prima di diventare mamma, era product manager. E **paroledizucchero.com?** È uno spazio tutto suo: «Amo i dolci e non vi dico i cheesecake! Mi piace imparare nuove tecniche ispirandomi agli chef. Nel blog posto tutti i miei esperimenti».







LA FINESTRA DI MILENA

Che siano dolci o salati, per Milena i cheesecake sono un must. Quello che la affascina in cucina è «operare sulle alchimie che stanno alla base dei buoni sapori». Da questa passione nasce **unafinestradifronte.blogspot.it.** Lo cura nei ritagli di tempo, ma non lascia nulla al caso.







Segnalateci il vostro blog e le vostre foto. Siamo anche su Twitter e Instagram (@SALEePEPEmag): vi aspettiamo!

Crème brûlée alla lavanda

UN GRANDE CLASSICO FRANCESE RIVISITATO. BASTA ROMPERE LA SOTTILE SFOGLIA DI ZUCCHERO CARAMELLATO PER TUFFARSI IN UN CUORE MORBIDO E VELLUTATO. E RESTARE CONQUISTATI DALLA STRAORDINARIA FRAGRANZA

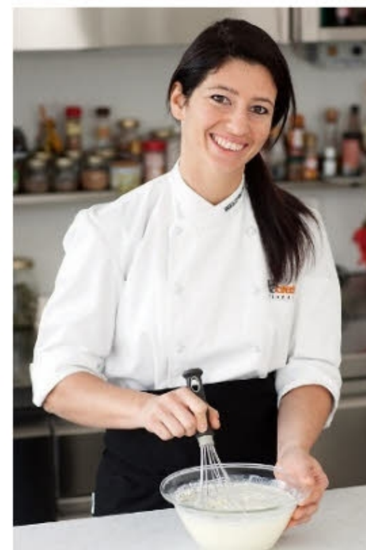
ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi




1


2


3



INGREDIENTI PER 6 PORZIONI
5 tuorli (85 g circa) - 100 g di zucchero semolato - 500 ml di panna fresca - 170 ml di latte - 10 g di fiori di lavanda freschi - 50 g di zucchero di canna

● **1** Mettete i tuorli in una ciotola e sbatteteli con una frusta aggiungendo gradualmente lo zucchero, finché i 2 ingredienti si saranno ben amalgamati.
● **2** Quindi stemperate il composto prima con il latte freddo e poi con la panna. Continuate a mescolare fino a ottenere un mix perfettamente omogeneo.
● **3** Aggiungete i fiori di lavanda al composto, coprite la ciotola con la pellicola, trasferitela in frigorifero e lasciate in infusione da 12 a 24 ore.
● **4** Trascorso il tempo indicato, filtrate il composto preparato attraverso un colino a maglie fitte, per eliminare i fiori di lavanda, e raccoglietelo in una in una ciotola pulita. Quindi travasatelo in una brocca con beccuccio, così sarà più facile distribuirlo nei recipienti di cottura.
● **5** Disponete 6 cocottine monoporzione della capacità di 140 ml su una teglia da forno, versatevi dentro il composto filtrato e cuocete la crema in forno a 90° per almeno 2 ore. Alla fine deve risultare compatta. In alternativa, potete cuocerla anche a bagnomaria per 1 ora e 15 minuti circa, portando la temperatura del forno a 130°.
● **6** Lasciate raffreddare la crema a temperatura ambiente, coprite ogni cocotte con un pezzetto di pellicola, trasferitele in frigorifero e lasciatele riposare per 12 ore. Prima di servire la crema cospargete la superficie di ciascuna porzione con lo zucchero di canna e fatelo "bruciare" aiutandovi con un caramellatore a gas da pasticceria. Se non avete il caramellatore, potete "bruciare" lo zucchero sotto il grill di un forno tradizionale, sistemando le cocotte il più possibile vicine alle serpentine, oppure sotto il grill di un forno a microonde combinato. Servite subito.

FACILE ● **Preparazione: 30 minuti + riposo** ● **Cottura: 2 ore**

PROFUMATA RAFFINATEZZA
La crème brûlée è uno dei dolci più richiesti, tutto l'anno. **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino), sempre alla ricerca di nuovi gusti da proporre ai suoi aficionados, ha pensato quindi di coniugare la ricetta classica in sintonia con le stagioni. Nasce così la raffinata versione alla lavanda, perfetta per questo periodo tra primavera ed estate, quando nei campi e nei vasi le piante sono in piena fioritura e inebriano l'aria con il loro fresco aroma. Per la sua preparazione, però, usa solo fiori essiccati (acquistati sfusi in erboristeria o confezionati al supermercato), più sicuri di quelli freschi perché sottoposti ai necessari controlli che li rendono adatti al consumo alimentare.


4


5


6

Sorprendente Tel Aviv

GRATTACIELI, MINARETI E VICOLI BRULICANTI IN UNA SWINGING TOWN TRA PASSATO E FUTURO

a cura di Cristiana Cassé, testo di Enrico Saravalle, foto di Andrea Forlani

SIME PHOTO



Qui sopra, uno splendido hannukkia in ferro smaltato, il candeliere ebraico a nove braccia che si accende per la Hanukka, la festa delle luci: è esposto al Bauhaus Center. In alto, la sconfinata spiaggia di Tel Aviv con lo skyline della città. Nella pagina a fianco, il minareto della moschea di Jaffa, città biblica, oggi quartiere antico di Tel Aviv.

Jerusalem prays, Tel Aviv plays: Gerusalemme prega, Tel Aviv si diverte. Ed effettivamente, tanto è statica la Città Santa, tanto è frenetica Tel Aviv. Una città che sembra tagliata su misura per tutti: per gli amanti della cucina che hanno l'imbarazzo della scelta tra tremila ristoranti, pub, caffè, bistrot e dance bar, per i salutisti che trovano una spiaggia infinita con 300 giorni di sole all'anno, per gli joggers che occupano i 14 chilometri di lungomare (la Promenade), per gli appassionati di arte che scoprono un concentrato di musei e opere difficilmente rintracciabile altrove. Tutto è possibile nella più giovane tra le città israeliane (ha poco più di un secolo di vita e i suoi abitanti sono in maggioranza under 40), che però ha inglobato l'Antica Jaffa (citata nella Bibbia) e sa unire il fascino decadente di Istanbul e la movida di Barcellona, il glamour di Parigi e l'atmosfera underground di Berlino.

I quartieri storici, le botteghe, la movida

La Old Jaffa, uno dei porti più antichi del mondo, una matassa di vicoli e stradine affacciata sul mare, è una delle destinazioni


FEALY EASY STAR

più gettonate di Tel Aviv, da scoprire perdendosi tra le bancarelle del Mercato delle Pulci e curiosando tra casette in stile ottomano, negozietti, giardini, atelier, gallerie d'arte, piccoli musei (come la preziosa casa-museo dell'artista israeliana Ilana Goor) e siti religiosi, dalla casa di Simone il conciatore alla chiesa di San Pietro (con la facciata di mattoni rossi è un tocco di colore insolito in una città di pietra). Per lo shopping, le vie da non perdere sono quelle intorno alla Torre dell'orologio, tra bancarelle di cianfrusaglie e bric-à-brac, botteguce che sfornano delikatessen, laboratori di giovani artisti, bar che offrono in degustazione caffè al cardamomo o alla cannella. A una manciata di minuti da Old Jaffa, ecco Ha Tachana, una vecchia stazione testimonial del passato prossimo cittadino e ora trasformata in un luogo di shopping e di movida dove si affollano bar e bistrot, negozi di design e boutique di jewish couture. Altro punto imperdibile di Tel Aviv è la cosiddetta "Città Bianca", uno spendido quartiere residenziale nato, tra gli anni '20' e '40 del secolo scorso, per mano di architetti israeliani vicini all'avanguardia europea, dal Bauhaus tedesco

> *segue a pag. 110*

KREPLACH DI CARNE FRITTI

PER 4 PERSONE
200 g di farina - 2 uova - 250 g di carne di manzo macinata - 1 cipolla tritata - 1 spicchio di aglio tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Disponete la farina a fontana, sgusciate le uova al centro e unite 2 cucchiai di acqua tiepida e 1 pizzico di sale. Sbattete le uova con una forchetta incorporando anche poca farina, aggiungete altri 2 cucchiai di acqua tiepida, mescolate ancora e poi inziate a lavorare l'impasto con le mani. Quando sarà uniforme ed elastico (se risulta troppo molle unite un po' di farina), copritelo con un canovaccio e lasciatelo riposare per mezz'ora.
● **2** Intanto rosolate la cipolla e l'aglio in 2 cucchiai di olio, aggiungete la carne e cuocetela per 8 minuti sgranandola con un cucchiaio di legno. Salate e pepate.
● **3** Stendete la pasta in una foglia sottile e ricavate tanti quadrati di 8 cm di lato. Disponete su ognuno una cucchiaiata di carne e richiudete i kreplach a triangolo pressando bene i bordi con le dita in modo da sigillarli. Lessateli in acqua bollente salata per 6-8 minuti, sgocciolateli bene e poi friggeteli in abbondante olio molto caldo finché saranno dorati. Se vi piace, servite con anelli di cipolla fritti o con salsa di mele.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 20 minuti**





SIME PHOTO

Sopra, gli antichi edifici affacciati sul porto di Jaffa, che è stata inglobata da Tel Aviv. Sotto, uno dei graffiti realizzati nel quartiere di Neve Tzedek e due surfisti a passeggio sulla Promenade di Tel Aviv, che ha una delle spiaggie top per gli appassionati.





SIME PHOTO



> segue da pag. 109

al Razionalismo italiano fino a Le Corbusier. Gli edifici, pubblici e privati, pur avendo lo stile suggerito dai maestri europei furono adattati alle condizioni climatiche e alla cultura del luogo, diventando qualcosa di davvero unico (non a caso la Città bianca è nella World Heritage List dell'Unesco). E così, passeggiando tra Boulevard Rothschild, Bialik e Dizengoff Street, si ha l'impressione di camminare nelle sale di un grande museo all'aperto tra ville, palazzi, ambasciate rigorosamente total white, con terrazze, balconi, pilastri e ampie finestre spalancate sul panorama cittadino. Subito dietro le case retrò, come avviene nelle metropoli USA, ecco grattacieli, palazzoni ipermoderni, torri altissime, tutto uscito dalle matite dei più creativi architetti internazionali. Ecco, per esempio, sulla famosa Promenade, il parallelepipedo di cemento e vetro che Massimiliano Fuksas ha voluto per la sua "Casa della Pace", ma anche, tra Rothschild Boulevard e Allenby Street, la Rothschild Tower di Richard Meier, simbolo della rinascita architettonica della città, oppure il Tel Aviv Museum Of Art, mix perfetto tra la monumentalità degli edifici modernisti e tocchi di sorprendente contemporaneità.

Dalla cucina mediorientale alla new age

Anche la gastronomia risente dello spirito laico e cosmopolita che si respira in città. Da sfatare il mito di una onnipresente cucina kosher, che proibisce l'uso di alcune materie prime (per esempio carne di maiale e frutti di mare). La cucina israeliana, vicina alle radici mediorientali, è soprattutto quella dei falafel (polpette di legumi) e degli hummus (purè di ceci), del sesamo, delle spezie e dei dolci al miele. Senza trascurare la nascente "new israelian cuisine", elaborata da chef che ripropongono le proprie radici alimentari (molti sono figli di immigrati europei) secondo i canoni dell'odierna gastronomia.



FALAFEL

PER 4 PERSONE
300 g di ceci secchi - 200 g di farina - 1 cipolla - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 spicchi di aglio - 1 cucchiaino di cumino in polvere - olio per friggere - sale - pepe

● **1** Fate ammollare i ceci in acqua fredda per una notte. Quindi sgocciolateli e tamponateli con carta da cucina in modo che risultino ben asciutti. Metteteli nel frullatore con la cipolla a fette, le foglie del prezzemolo e l'aglio sbucciato e azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto morbido.
● **2** Versate l'impasto in una ciotola, unite il cumino, sale e pepe e mescolate. Coprite il contenitore con un foglio di pellicola trasparente e passate in frigo per 2 ore.
● **3** Provate a fare una polpetta con un po' di impasto (sferica o appiattita, a piacere). Se si sbriciola, aggiungete all'impasto 1 cucchiaio di farina e ripetete la prova. Continuate ad aggiungere farina, 1 cucchiaio alla volta, finché la polpetta di prova è compatta. Preparate quindi tutti i falafel e poi friggeteli in abbondante olio bollente fino a quando sono ben dorati. Se vi piace, serviteli con pane pita, su un letto di insalata o con yogurt mescolato con erba cipollina tritata, sale e olio.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo** ● **Cottura 10 minuti**



A sinistra, la hall del Tel Aviv Museum of Art. Sotto, uno scorcio dell'edificio Herta e Paul Amir (parte del Museum of Art), con la Musem Tower sullo sfondo. A destra, un caratteristico negozio di olive nel quartiere di Jaffa.





SHAKSHUKA

PER 4 PERSONE
4 uova - 800 g di polpa di pomodoro - 4 peperoni tipo friggitelli - 3 spicchi d'aglio - 2 peperoncini piccanti secchi - 1 cucchiaino di paprica - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate i peperoni, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Rosolate l'aglio con l'olio e il peperoncino in una padella. Unite il pomodoro, salate e cuocete per 10 minuti. Quindi aggiungete la paprica e i peperoni e proseguite la cottura per 10 minuti (o finché i peperoni saranno morbidi).
● **2** Rompete le uova nel sugo e lasciate cuocere a fuoco lento, senza mescolare, finché gli albumi saranno bianchi e ben compatti (il tuorlo, al contrario, non deve rassodare). Togliete dal fuoco e servite subito. Se vi piace, accompagnate con pane pita.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 30 minuti**





Sopra, il ristorante Cordelia, dello chef Nir Zuk. Sotto, Meir Adoni, chef del ristorante Catit.



TACCUINO DI VIAGGIO

CORDELIA
Yefet street 30, Jaffa, tel. 00972 3 5184668
Elegante ristorante con decori ispirati al periodo Ottomano. La cucina di Nir Zook, chef e patron, sa di mediterraneo e profuma di spezie, prevede l'uso di salse allo yogurt e di olio di sesamo e, tra tartare di branzino e involtini di oca, è sempre in equilibrio tra mare e terra.

DR. SHAKSHOUKA
Beit Eshel street 3, Jaffa, tel. 00972 3 5186560
Tra le bancarelle e le bottegucce del Mercato Levinski, un locale délabré (e affollatissimo) dove si mangia il miglior shakshuka della città, direttamente padelle monodose in cui è stato cucinato.

SENDER
Levinski street 54, Jaffa, tel. 00972 3 6885544
Per provare i piatti della più rigorosa cucina kosher, dal gefilte fish, pietanza a base di filetti di carpa immancabile nella cena dello shabbat, ai kreplach, specie di ravioli ripieni di carne fritti e serviti caldi.

CATIT
Heichal Hatalmud Street 4, Tel Aviv, tel. 00972 3 5107001
Lo chef Meir Adoni è uno degli esponenti di spicco della new israelian cuisine. I tanti viaggi all'estero gli hanno affinato la mano e, non a caso, suoi piatti sono supereleganti. Il must? il controfiletto di agnello nella brioche al tartufo.

ABULAFIA
Yefet Street 4, Jaffa, tel. 00972 3 6828544
Panettiere aperto 24 ore al giorno per sette giorni alla settimana. Dal suo forno a legna escono a ripetizione panini, pita e matzoth (il pane azzimo). Preprara anche ottimi falafel, hummus e schnitzel (pollo o tacchino impanati e fritti).

YOM TOV
Levinski Street 43, Jaffa
Piccolo shop di golosità, ma soprattutto di olive: di tutti i colori servite in tutte le salse.

SOHO
Ha Tachana Center, Tel Aviv, tel. 00972 3 7167010
Negozio di alto design che vende quasi esclusivamente oggetti e attrezzi per la cucina e la tavola.

MAX BRENNER
Boulevard Rothschild 45, Tel Aviv, tel. 00972 3 5604570
Un mondo di cioccolato sulla strada elegante di Tel Aviv, dalla fondue ai soufflé, dalle praline ai brownies, dalle crêpe ai cocktail, tutto per chocolate addicted.

Prezioso prelibato carré

SI PUÒ CUCINARE INTERO O TAGLIATO A FETTE, ARROSTO O IN PADELLA. CON O SENZA OSSI, È SEMPRE TENERISSIMO

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda






1


2

IL CARRÉ INTERO

● È un taglio molto pregiato ricavato dalla schiena del vitello, che ha come base ossea le vertebre lombari e dorsali. Cucinato intero o a grossi pezzi, dà arrosti particolarmente teneri e succosi: gli ossi infatti sono buoni conduttori di calore e contribuiscono a ottenere una cottura uniforme anche all'interno della polpa. Prima di cuocerlo occorre staccare dal carré parte del grasso e del tessuto connettivo che lo avvolge (foto 1), praticare un'incisione in corrispondenza di ciascuna vertebra e scoprire ciascun osso raschiandolo con un coltellino (foto 2).

COSTOLETTE E NODINI

● Nel carré si distinguono due sezioni: la parte delle costolette e quella dei nodini. Le costolette corrispondono alle vertebre dorsali, i nodini, più vicini alla coda, hanno come base le vertebre lombari. Le costolette più pregiate, ideali per preparare la tradizionale cotoletta alla milanese impanata e fritta, sono quelle che presentano il caratteristico osso lungo "a manico" (foto 1); nei nodini l'osso non sporge e la parte muscolare è costituita da una porzione di lombo e una di filetto (foto 2).


1


2






1


2

LA LOMBATA

● Dalla sezione posteriore del carré si può ottenere un pezzo di polpa magra e tenerissima: la lombata. Per farlo è necessario scalcare la polpa dall'osso, usando un robusto coltello per disossare, quello con la lama leggermente ricurva (foto 1); ripulita di pelli e cartilagini, la lombata è pronta per essere cucinata arrosto, in forno o in casseruola.
Dalla lombata di vitello di ottengono anche tenere lombatine, ossia fettine spesse 1-2 cm da saltare in padella (foto 2).





CARRÉ DI VITELLO ALLA PANCETTA

● **1** Preparate per la cottura kg 1,500 circa di carré di vitello, scoprendo gli ossi. Con un coltellino praticate sulla polpa qualche piccola incisione e introducete in ciascuna un ciuffo di rosmarino, un filettino di aglio e un bastoncino di pancetta.

● **2** Avvolgete gli ossi con foglietti d'alluminio, mettete il carré in una teglia foderata con carta da forno, salate, pepate, distribuite tra un osso e l'altro un fiocchetto di burro e infornate a 200°. Appena la carne è rosolata, spruzzatela con vino bianco, abbassate la temperatura a 180° e cuocete per un paio d'ore.

COSTOLETTE PROFUMATE

● **1** Tritate insieme un cucchiaio di aghi di rosmarino, un pizzico di timo fresco, 2-3 foglie di salvia e una punta di aglio; mescolate a 4 cucchiai di pangrattato il trito aromatico, poco sale e pepe e un cucchiaino di scorza di limone grattugiata.

● **2** Sbattete in un piatto fondo 2 uova, immergetevi 4 costolette di vitello ben battute e incise lungo i bordi e passatele nel pangrattato aromatico, premendo bene con il palmo della mano. Scaldate abbondante olio in una larga padella e friggetevi le costolette 2 minuti per parte.









LOMBATA ALLA PROVENZALE

● **1** Salate e pepate 1 kg di lombata di vitello, rosatela in un tegame con 2 cucchiai di olio, quindi spruzzatela di vino bianco e lasciatelo evaporare. Aggiungete la polpa di 2-3 pomodori a cubetti, un cucchiaio di olive nere snocciolate e un cucchiaio di capperi dissalati.

● **2** Unite anche un mazzetto di erbe aromatiche (timo, alloro, prezzemolo), bagnate con mezzo bicchiere di brodo vegetale, coprite con un foglio di carta da forno imburrato e con il coperchio e cuocete a fuoco basso per circa un'ora e mezzo.

PERCHÉ SI FA COSÌ?

• ALLUMINIO ATTORNO AGLI OSSI
Per proteggerli dal forte calore: durante la cottura potrebbero bruciare e rendere l'arrosto impresentabile. Prima di servire va tolto. C'è chi lo sostituisce, per un tocco elegante, con le "papillotte", leziosi cappellini di carta bianca sfrangiata.

• INCISIONI SULLE COSTOLETTE
Si praticano sulla cartilagine intorno ai bordi, in modo che la carne cuocendo non si arricci. Alcuni cuochi consigliano anche di punzecchiare la polpa per ottenere cotolette più croccanti.

• NIENTE SALE NELLE UOVA
È sconsigliato quando le uova servono per impanare perché rende la carne umida, così la panatura si stacca durante la cottura.

• CARTA DA FORNO SOTTO IL COPERCHIO
Un sistema che si usa quando si cucina un arrosto "morto", ossia cotto con una certa quantità di liquido. Il vapore in cottura si condensa sulla carta e le goccioline ricadono nel tegame, mantenendo la carne morbida.



NEL PROSSIMO NUMERO: MAGATELLO E FESA FRANCESE

Chapsal bulgogi

LA VERSIONE RICERCATA DI UNO DEI PIATTI PIÙ DIFFUSI DELLA CUCINA COREANA, SAPORITO E RAFFINATO NELLA SUA SEMPLICITÀ

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Carne al fuoco: questo è il significato della parola bulgogi in coreano. Si riferisce a carne di manzo, cotta alla griglia con tecniche tradizionali su graticole o particolari bistecchiere con il fondo forato che si appoggiano su un braciere, sistemato al centro della tavola: oggi nei ristoranti si utilizzano piastre in ghisa, centrali o individuali, in modo che i commensali si cuociano la carne al momento, mentre a casa lo si prepara solitamente nel wok. Il piatto prevede variazioni come il Dak bulgogi (fatto con il pollo), il Dwaeji (con il maiale) e il Chapsal, di cui vi diamo la ricetta mo-

> *segue a pag.120*

> *segue da pag. 119*

derna e che è preparato con controfiletto, magatello e in genere i tagli pregiati. Chapsal significa riso dolce: la patina di farina di riso che avvolge ogni fettina dà alla carne una consistenza particolare, che permette a ogni boccone di sciogliersi in bocca. Questa versione del tradizionale piatto coreano per molti anni è stata riservata alle classi superiori, spesso servita come specialità a diplomatici stranieri e nelle cene ufficiali. A tutt'oggi, sebbene sia di facile esecuzione, il Chapsal bulgogi non è considerato un piatto per la cucina di tutti i giorni, ed è servito solo in alcuni ristoranti, anche a Seoul (dove il bulgogi è chiamato neobiani, nel dialetto locale). Ingredienti del bulgogi possono essere cipollotti, scalogno o cipolla, sesamo (olio e semi), zenzero e funghi come il giapponese matsutake, che ricorda il porcino. Chop suey (cavolo cinese) o insalate a foglia grande vengono utilizzate per avvolgere la carne. La cucina coreana nazionale odierna si è evoluta attraverso secoli di cambiamenti sociali e politici, partendo da antichi piatti di tradizione agricola e nomade della Manciuria meridionale e della penisola di Corea. I piatti si distinguono per il numero di contorni (banchan) e per le diverse salse a base di salsa di soia che li accompagnano, insieme a riso tipo basmati cotto a vapore.

SALSA DI SOIA

È il principale condimento della cucina dell'Asia orientale e sud orientale, sebbene sia presente anche nell'inglesissima salsa Worcester.
È prodotta della fermentazione di semi di soia e altri ingredienti come frumento, orzo o riso, con aggiunta di sale. Molto saporita, è un'ottima alternativa a quest'ultimo. Ne esistono vari tipi, dal gusto più o meno intenso: i più comuni sono le giapponesi shoyu e tamari. La salsa shoyu è prodotta con 1/3 di semi di soia, 1/3 di sale e 1/3 di frumento, cereale che ne alleggerisce il sapore ma la rende inadatta a chi soffre di celiachia (al contrario della più saporita tamari, fatta con sola soia). Esiste anche una versione a basso contenuto di sodio. È ideale per condire riso e paste all'orientale, carni, verdure e pesce a pezzetti saltati in padella o wok; è usatissima nelle marinate, in insalate e nelle zuppe.

CHAPSAL BULGOGI CON DUE SALSE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di controfiletto o lombata, a fette sottili, tipo carpaccio (3-4 mm) - 150 g di farina di riso (per impanare la carne) - 5/6 cipollotti freschi, puliti e affettati finemente nel senso della lunghezza - 1 cespo di chop suey o lattuga iceberg, lavata e affettata a striscioline - olio di sesamo o di semi di girasole - sale - pepe

Salsa ai pinoli
70 ml di salsa di soia - 2 cucchiai di zucchero di canna - 2 cucchiai di miele - da mezzo a 2/3 di cucchiaino di senape piccante orientale (o senape in polvere) - pinoli tritati

Salsa al sesamo
70 ml di salsa di soia - 2 cucchiai di zucchero di canna - 1 cucchiaio di olio di sesamo - 1 cucchiaino di semi di sesamo

● **1** Private la carne di eventuali parti grasse e mettetela in freezer per 20 minuti, allargando bene le fettine. Preparate le salse: per la prima, mescolate la salsa di soia con zucchero, miele e senape in una ciotola. Amalgamate, regolando di miele, senape o zucchero, e cospargete la salsina con i pinoli tritati grossolanamente. Per la salsa al sesamo: mescolate gli ingredienti in un'altra ciotolina e cospargete la salsa con i semini di sesamo. Tagliate il chop suey o la lattuga.
● **2** Tuffate i cipollotti già puliti e tagliati in acqua e ghiaccio per 5 minuti, finché non si arricceranno (restano croccanti e meno pungenti); scolateli. Metteteli in un piatto con il chop suey.
● **3** Insaporite le fette di carne fredde di freezer con 1 pizzico di sale e pepe; allargatele in un piatto. Impanate ogni fettina con la farina di riso, da entrambi i lati.
● **4** Scaldate 2 cucchiai di olio in un wok e rosolate sul fuoco medio-alto metà carne per 2-3 minuti, girando le fettine con la pinza. Mettete la carne in caldo e cuocete l'altra metà, per 2-3 minuti (dev'essere dorata e croccante da ogni lato).
● **5** Portate tutto in tavola: gli ospiti farciranno le fettine di bulgogi con cipollotti e insalata, le arrotoleranno con le bacchette formando un rotolino e le immergeranno in una delle due salse, prima di gustarle.

Il piatto a pag. 119 è di D&M depot - www. dmdepot.be
Indirizzi a pagina 6

NEL NUMERO DI LUGLIO



FOCACCE PUGLIESI
Viaggio gourmand nei luoghi dove le fragranti delizie si preparano ancora secondo le più antiche tradizioni. A documentare ghiotte varianti: di patate, con i pomodorini, con olive e ricotta forte, con farcia di ciplIle...



VOGLIA DI POMODORO
Tartare, sandwich fritti, sorbetti e cake salati: il gusto intenso del re dell'orto estivo si esprime con golosa creatività.



CIOCCOLATO D'ESTATE
Inaspettate, dolci performance in bianco e in nero si giocano tra frigo e freezer, in abbinamento a frutta o caffé.

in edicola dal 20 giugno

SALE&PEPE
n. 6 GIUGNO 2013

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Loredana Maestri lmaestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Federica Banco di San Secondo, Patrizia Cantoni, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Miriam Ferrari, Paola Mancuso, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Marta Mariani, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Enrico Saravalle, Beatrice Spagoni, Sissi Valassina, Paola Volpari

Foto: Alkèmia, Marco Azzoni/MDA, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Andrea Forlani, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Mulas, Stefania Sainaghi, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio?
Tel.199111999 (da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00; costo massimo della telefonata € 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per cellulari costi in funzione dell'operatore); per chiamate dall'estero +39.041-509.90.49; fax 030-7772387; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333
e-mail: collez@mondadori.it
Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.
SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986.
Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.
Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.
Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it





Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7490 del 20 dicembre 2012



Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali



SALE&PEPE SUL TUO IPAD
Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).





Inoltre, sul sito www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,80 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!

